

**OPINNÄYTETYÖ**  
**JENNI LAAKSO 2011**

**TUTKIMUS ROVANIEMEN  
NUORISOPALVELUIDEN  
LIIKUNTATOIMINNASTA**



**Rovaniemen**  
**ammattikorkeakoulu**  
University of Applied Sciences

**LIIKUNNAN- JA VAPAA-AJAN  
KOULUTUSOHJELMA**



ROVANIEMEN AMMATTIKORKEAKOULU

TERVEYS-JA LIIKUNTA-ALA

Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

**TUTKIMUS ROVANIEMEN NUORISOPALVELUIDEN  
LIIKUNTATOIMINNASTA**

Jenni Laakso

2011

Toimeksiantaja Rovaniemen kaupungin nuorisopalvelut

Ohjaaja Tommi Haapakangas

Hyväksytty \_\_\_\_\_ 2011 \_\_\_\_\_

---

<b>Tekijä</b>	Jenni Laakso	Vuosi	2011
<b>Toimeksiantaja</b>	Rovaniemen kaupungin nuorisopalvelut		
<b>Työn nimi</b>	Tutkimus Rovaniemen nuorisopalveluiden liikuntatoiminnasta		
<b>Sivu- ja liitemäärä</b>	65 + 4		

---

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää Rovaniemen alueellisten nuorisopalveluiden nuorisokulttuurisen liikuntatoiminnan merkitys ja toiminnassa viihtymiseen vaikuttavat motivaatiotekijät. Tutkimusaiheita tarkasteltiin koko tutkimusjoukon osalta. Tämän lisäksi aiheita syvennyttiin tutkimaan eri näkökulmista. Kysely suoritettiin Rovaniemellä seitsemällä eri asuinalueella. Rovaniemen nuorisopalvelu ei ole aiemmin tehnyt vastaavia tutkimuksia.

Tutkimus toteutettiin määrällisenä tutkimuksena. Aineisto kerättiin tähän tutkimukseen suunnitellulla kyselylomakkeella keväällä 2010. Kyselylomake koostui kolmesta osa-alueesta: taustatiedot, nuorten liikunnan harrastaminen ja nuorisotilojen liikuntatoiminta. Aineiston analysoimisessa käytettiin SPSS-ohjelmaa. Tutkimuksen kohderyhmäksi valittiin Rovaniemen nuorisopalveluiden liikuntatoimintaan suhteellisen säännömukaisesti osallistuvat 13 - 20 vuoden ikäiset nuoret. Otokoko oli 48 nuorta, joista poikia oli 45 ja tyttöjä 3.

Tulosten perusteella Rovaniemen nuorisopalveluiden nuorisokulttuurinen liikuntatoiminta voidaan nähdä merkittävänä sekä nuorille että nuorisopalveluille. Liikunta innostaa, ja toiminnalla tavoitetaan monenlaisia nuoria. Lähes kaikki nuoret kokivat toiminnan merkittäväksi, lukuun ottamatta vähemmän liikunnallisia nuoria. Kartoittaessa tärkeimpiä toiminnassa viihtymiseen vaikuttavia motivaatiotekijöitä huomattiin, että melkein kaikki tutkimuksessa tarkasteltavat motiivit vaikuttivat toiminnassa viihtymiseen. Eniten nuoria motivoivat toiminnan mielekkyys, sosiaaliset tekijät sekä hyvä yhteishenki. Vähiten motivoivat ohjaus- ja opetusmahdollisuudet. Varhais- ja keskinuorten toiminnassa viihtymiseen ja vähemmän viihtymiseen vaikuttavat motiivit olivat samansuuntaiset. Myöhäisnuorten motiivit olivat päinvastaiset.

Tulosten perusteella pystyttiin tekemään johtopäätöksiä toiminnan merkityksestä ja kehittämismahdollisuuksista. Tutkimuksen pohjalta Rovaniemen nuorisopalveluiden on tarpeellista jatkaa nuorisokulttuurista liikuntatoimintaa.

**Avainsanat** nuoruus, nuorisotyö, nuorisokulttuurinen liikunta, motivaatio

---

<b>Author</b>	Jenni Laakso	<b>Year</b>	2011
<b>Commissioned by</b>	Rovaniemi Town Youth Services		
<b>Subject of thesis</b>	Physical Exercise Activities in Rovaniemi Youth Services		
<b>Number of pages</b>	65+4		

---

The aim of this study was to find out how important the youth cultural physical exercise organized by the youth services in Rovaniemi is to the young people which motivation factors are significant for the young people to willingly participate in the activities. These topics were studied in a whole informant group. In addition, the subject was studied from various different perspectives. The study was carried out in seven different residential districts of the Rovaniemi town. This was the first study of this kind done by the Town Youth Services.

The survey was implemented by using quantitative methods. The data was gathered in spring 2010 by using a questionnaire made just for this purpose. There were three parts in the questionnaire; background, physical exercise habits of the informants and physical exercise activities organized by the youth center. The gathered data was analyzed by the SPSS –program. The respondents were young people; 13-20 years old, who participated regularly in the activities. In total 48 youngsters answered the questionnaire, 45 of them were male and 3 female.

According to the results the youth cultural physical exercise is important to the youngsters and to the youth services. Sports activates all kinds of youngsters and it reaches people. Almost all the young people felt that the activities held by the youth services are important, except for the minority of less athletic people. Almost all the motivation factors were found important, especially meaningfulness of the activities, social factors and good team spirit. Leading and teaching possibilities were found less motivating. The motives of the sub-teens and mid-teens were parallel. Youngster in their later teens felt the motives opposite.

According to the results, conclusions on the purpose of the activities and development possibilities can be made. On the basis of this study it can be said that it is necessary for the Rovaniemi youth services to continue the youth cultural physical exercise activities.

**Key words** youth, youth work, youth cultural physical exercise, motivatio

<b>1 JOHDANTO</b> .....	<b>2</b>
1.1 LIIKUNTAKULTTUURIN MUUTOS .....	2
1.2 TUTKIMUKSEN AIHE JA TAVOITTEET .....	3
<b>2 NUORUUS</b> .....	<b>5</b>
2.1 NUOREN KASVU JA KEHITYS .....	6
2.1.1 Fyysinen kehitys .....	6
2.1.2 Psyykkinen kehitys.....	7
2.1.3 Sosiaalinen kehitys .....	9
2.2 ELÄMÄNKAAARIPSYKOLOGIAN NÄKEMYS NUORUUDESTA .....	9
2.2.1 Varhaisnuoruus .....	11
2.2.2 Keskinuoruus .....	12
2.2.3 Myöhäisnuoruus.....	14
<b>3 NUORISOTYÖ</b> .....	<b>15</b>
3.1 NUORISOTYÖN PERUSFUNKTIOT .....	16
3.2 ROVANIEMEN NUORISOPALVELUT .....	17
<b>4 NUORTEN LIIKUNTA-AKTIVISUUS JA MOTIVAATIO</b> .....	<b>20</b>
4.1 NUORTEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUDEN TAUSTALLA .....	20
4.1.1 Ympäristötekijät .....	21
4.1.2 Sosiaaliset tekijät .....	21
4.1.3 Yksilölliset tekijät.....	22
4.2 MOTIVAATIO .....	23
4.2.1 Motivaation teoreettisia näkökulmia.....	24
4.2.2 Decin ja Ryan itsemäärämisteoria .....	26
<b>5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS</b> .....	<b>28</b>
5.1 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT .....	28
5.1.1 Tutkimuksen tavoite .....	28
5.1.2 Tutkimusongelmat.....	29
5.2 TUTKIMUSAINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT .....	30
5.2.1 Tutkimuksen kohderyhmä.....	30
5.2.2 Tutkimuksen keruu.....	31
5.2.3 Kyselylomakkeen laatiminen .....	31
5.2.4 Aineiston analysointimenetelmät .....	33
5.2.5 Tutkimuksen luotettavuus .....	34
<b>6 TUTKIMUSTULOKSET TUTKIMUSONGELMITTAIN</b> .....	<b>39</b>
6.1 LIIKUNTATOIMINNAN MERKITYS .....	39
6.1.1 Tutkimusryhmän kuvailu .....	39
6.1.2 Tutkimusryhmän kokemukset liikuntatoiminnan merkityksestä .....	41
6.1.3 Koettu merkitys asuinalueittain .....	41
6.1.4 Koettu merkitys sukupuolittain .....	42
6.1.5 Koettu merkitys ikäluokittain .....	42
6.1.6 Koettu merkitys perhemuodoittain .....	42
6.1.7 Koettu merkitys liikuntaan sosiaalistavan tuen perusteella jaetuissa ryhmissä....	43
6.1.8 Koettu merkitys liikunta-aktiivisuusryhmittäin .....	43
6.1.9 Koettu merkitys liikunnallisuusryhmittäin .....	43
6.1.10 Koettu merkitys omissa vapaa-ajan ryhmissä harrastamisen perusteella jaetuissa ryhmissä .....	44
6.1.11 Koettu merkitys seuratoiminnan lopettamisen perusteella jaetuissa ryhmissä ...	45
6.2 LIIKUNTATOIMINNASSA VIIHTYMISEEN VAIKUTTAVAT MOTIVAATIOTEKIJÄT .....	45
6.2.1 Tutkimusryhmän viihtymiseen vaikuttavat motivaatiotekijät .....	48
6.2.2 Ikäluokkien viihtymiseen vaikuttavat motivaatiotekijät.....	50
6.2.3 Ikäluokkien väliset erot toiminnassa viihtymiseen .....	50
<b>7 POHDINTA</b> .....	<b>53</b>
7.1 TÄRKEIMPIEN TULOSTEN TARKASTELU .....	54
7.1.1 Liikuntatoiminnan merkitys.....	54
7.1.2 Liikuntatoiminnassa viihtymiseen vaikuttavat motivaatiotekijät .....	56
7.2 TUTKIMUKSEN HYÖDYNNETTÄVYYS JA JATKOTUTKIMUSAIHEET .....	58

LÄHTEET.....	61
LIITTEET.....	65

## KUVIOT JA TAULUKOT

<b>Kuvio 1.</b> Vastausten jakautuminen asuinalueittain (n=48).....	30
<b>Taulukko 1.</b> Tutkimuksen tilastolliset analyysimenetelmät ja merkitsevyystasot .....	34
<b>Taulukko 2.</b> Koettu merkitys liikunnallisuusryhmittäin (n=47).....	44
<b>Taulukko 3.</b> Viihtymistä kuvaavat motiivit .....	46
<b>Taulukko 4.</b> Viihtymiseen vaikuttavat motiivit .....	49

## 1 JOHDANTO

### 1.1 Liikuntakulttuurin muutos

Suomen Liikunnan ja Urheilun (SLU), Nuori Suomi ry:n ja Suomen Kuntourheiluliiton tekemän kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan vuonna 1995 suomalaisista 3-18 vuoden ikäisistä nuorista liikuntaa harrasti melko paljon (76 %). Vuosien 2005 -2006 tutkimuksesta nähdään, että harrastajien määrä oli kasvanut huomattavasti vuoden 1995 tuloksesta. (Nuori Suomi 2010.) Tutkimuksessa 2005 -2006 näkyy myös, että liikunta on kehittynyt viime vuosikymmeninä suuntaan, jossa korostuvat enemmän liikunnan nuorisokulttuuriset piirteet kuin perinteinen kilpailujärjestelmä (Aaltonen 2007a, 320). Liikunnan harrastaminen on lisääntynyt muissa kuin varsinaisissa kilpaurheilulajeissa. Asemansa säilyttäneissä lajeissa (hiihto, luistelu, voimistelu, tanssi, ratsastus) on yleisurheilua lukuun ottamatta kysymys enemmän nuorisokulttuurisista toimintamuodoista kuin perinteisestä kilpailemisesta. (Aaltonen 2007b, 117.)

Skeittaaminen edustaa nuorisokulttuurista liikuntaa parhaimmillaan. Skeittaaminen on hyvin vapaamuotoista ja useimmiten ryhmissä tapahtuvaa liikuntaa. Teoksessa Asfalttiprinssit, skeittiyhteisöt todetaan kasvatuksellisesti myönteisiksi yhteisöiksi, jotka tukevat ja kannustavat heikoimmin osaavia, ovat rasismia vastaisia ja suvaitsevaisia sekä kunnioittavat taitavuutta (Härnsten – Itkonen – Rautopuro 2006, 56, 66). Nämä kaikki ovat tärkeitä periaatteita nuorten terveen itsetunnon kehittymisen kannalta. Samalla skeittaaminen eräänlaisena valtakulttuurina järjestyssääntöjen rajaamalle yhteiskunnalle vahvistaa nuorten itsenäistymistä. (Aaltonen 2007b, 117.)

Rovaniemellä liikuntaa toteuttavia järjestöjä on lukuisia ja liikuntatoimintaa on tarjolla kattavasti myös nuorille. Tästä huolimatta on monia nuoria, jotka eivät halua osallistua järjestöjen toimintaa syystä tai toisesta. Syyt voivat liittyä



esimerkiksi nuorten ajankäytöllisiin ongelmiin tai siihen, ettei nuorilla ole varaa osallistua seurojen kerhoihin. Seuramaksut voivat olla korkeat ja välineet kalliita joillekin nuorille maksettavaksi. Ongelmana voi olla myös se, että liikuntajärjestöjen toimintakulttuurit ovat perimmältään hyvin samantyyppisiä, jonka vuoksi järjestöjen toimintatyö innostaa vain osaa nuorista.

Valtion Nuorisosiain neuvottelukunnan ja Nuorisotutkimusverkoston tutkimus Aika vapaalla on nuorten vapaa-aikatutkimus vuodelta 2009. Tutkimus selvittää nuorten vapaa-ajan käytäntöjä ja nuorisotyötä Suomessa. Tutkimushankkeessa todettiin, että nuoret odottavat järjestäytyneeltä kansalais-toiminnalta yhä enemmän tilaa yksilöllisten toiveiden toteutumiselle ja mahdollisuuden löyhään kiinnittymiseen. Tutkimuksen mukaan nuorten kansalais-toiminnan painopiste on siirtymässä yhä enemmän kohti vapaamuotoisempia ja projektimaisempia toimintamuotoja, mikä on itsessään haaste perinteiselle järjestötoiminnalle. (Myllyniemi 2009, 34, 38.)

## **1.2 Tutkimuksen aihe ja tavoitteet**

Rovaniemen kaupungin nuorisopalvelut järjestävät nuorisokulttuurista liikuntaa nuorille. Liikuntatoiminta voidaan nähdä poikkeavan perinteisestä liikuntajärjestötoiminnasta, koska se on hyvin vapaaluontaista. Liikunnan rooli ja funktio ovat erilaisia eri paikoissa, toisin sanoen yhtenäistä liikuntamallia nuorisopalveluilla ei ole olemassa. Nuorten tarpeet ja halut sekä nuorisohjaajien osaaminen säätelevät hyvin pitkälle minkälaista toimintaa järjestetään ja kuinka paljon sitä toteutetaan. Toiminnan tavoitteissa korostuvat sosiaaliset ulottuvuudet.

Olen ollut töissä nuorisopalveluilla nuorisohjaajana kolmen vuoden ajan ja järjestänyt liikuntatoimintaa suhteellisen paljon. Tutkimuksiin viitaten ja omien kokemusten mukaan koen, että liikuntatoimintaa nuorisokulttuuriseen tyyliin on tarpeellista toteuttaa. Tässä opinnäytetyössä halusin lähteä tarkastelemaan asiaa lähemmin ja tutkia Rovaniemen alueellisten nuorisopalveluiden

järjestämän nuorisokulttuurisen liikuntatoiminnan merkitystä. Tämän lisäksi halusin tarkastella viihtymiseen vaikuttavia motivaatiotekijöitä liikuntatoiminnan kehittämiseksi.

Aihealueiden tutkimista varten laadin kyselylomakkeen. Kyselyyn vastasivat alueellisten nuorisopalveluiden ryhmäliikuntatoimintaan säännöllisesti osallistuvat nuoret. Valitsin kohderyhmän osallistumisaktiivisuuden mukaan siksi, että uskon säännöllisesti toimintaan osallistuvien nuorten tuntevan toimintakulttuurin paremmin kuin satunnaisesti toimintaan osallistuvien nuorten. Tällä valinnalla luulen saavani todenmukaisempia tuloksia. Olen tarkastellut ryhmässä tapahtuvaa liikuntaa sen vuoksi, että kaikenlainen ryhmätoiminta yhdistettynä liikuntaan voidaan nähdä nuoren kasvua ja kehitystä monipuolisesti tukevana nuorisotyönmenetelmänä. Mielestäni aihealue on tutkimisen arvoinen Rovaniemen nuoriso- ja liikuntapalvelukeskukselle.

Opinnäytetyöni koostuu kahdesta selkeästä kokonaisuudesta: teoria- ja tutkimusosuudesta. Teoriaosuudessa käsittelem ensin nuoren kasvua ja kehitystä. Sen jälkeen selvitän nuorisotyön perusfunktioita yleisesti ja kerron Rovaniemen nuorisopalveluista sekä liikunta-aktiivisuuteen ja motivaatioon vaikuttavista tekijöistä. Tutkimusosuudessa kerron tutkimuksen tavoitteista, tutkimusaineistosta ja – menetelmistä sekä tutkimustuloksista ja pohdin tutkimuksen hyödynnettävyyttä ja jatkotutkimusaiheita.

## 2 NUORUUS

Nuoruus on aikaa, jolloin nuoren yksilöllisyys herää voimakkaasti uuteen vaiheeseen. Nuoruudessa pitää ikään kuin oppia uudestaan elämään. Nuoren on opittava ohjaamaan elämäänsä oman yksilöllisyytensä kautta yhä tietoisemmin suhteessa muihin ihmisiin, luontoon ja koko maailman kaikkeuteen. (Dunderfelt 1998, 93.)

Nuoruusikä on psykologista sopeutumista nuorena tapahtuviin sisäisiin ja ulkoisiin muutoksiin. Hormonitoiminnan lisääntyminen ja fyysinen kasvu murrosiässä muuttavat nuoren psyykkistä tasapainoa. Fyysinen kasvu ja sen psykologiset seuraukset vaativat nuorelta itsensä uudelleen määrittelemistä. Nuoruuden kehityksellisenä päämääränä on saavuttaa autonomia, eli kasvaa täydellisestä riippuvuudesta itsenäisyyteen. (Aalberg – Siimes 2007, 15, 67.)

Nuoruusikää on kutsuttu myös ”toisen mahdollisuuden ajaksi”, jolloin nuorelle tarjoutuu mahdollisuus täydentää lapsuuden kesken jääneitä psyykkisiä alueita, ymmärtää ja ratkaista ristiriitoja uudella tavalla ja korjata lapsuuden jättämiä häiriöitä. Nuoruusiässä nuori on henkisiltä ominaisuuksiltaan valmiimpi ja siten kykenee aikaisempaa kehittyneemmällä tavalla tiedostamaan lapsuuden tiedostamattomia asioita ja löytämään lapsuuden uudella tavalla. (Aalberg – Siimes 2007, 67; Pakarinen – Roti 1996, 65.)

Nuoruusikää ei voida määritellä tarkkojen ikärajojen puitteissa, vaan ikärajat vaihtelevat kulttuurista ja yhteiskuntaluokasta riippuen (Pyykkö 1994, 30). Eri kulttuureissa käsitys nuoruudesta voi saada erilaisia merkityssisältöjä. Länsimaisessa kulttuurissa korostetaan yksilöä, mikä näkyy nuorten vahvana pyrkimyksenä irrottautua vanhemmistaan ja vanhempien edustamista arvoista. Vastaavasti joissakin alkukantaisissa kulttuureissa nuoruutta ikävaiheena ei erityisesti ole. Näissä kulttuureissa lapsi liitetään aikuisten maailmaan erityisten siirtymäriittien avulla. (Nurmirinta – Leppämäki – Horppu 2009, 72.)

## 2.1 Nuoren kasvu ja kehitys

Ihminen on fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kokonaisuus. Nämä osa-alueet kehittyvät läpi elämän. Nuoruudessa kasvua ja kehitystä tapahtuu etenkin fyysisillä ja psyykkisillä alueilla. (Nurmirinta ym. 2009, 8, 72.)

Jokainen nuori kehittyy hiukan eri tahdissa ja eri tavalla. Nuoruus on suhteellisen helppo jäsentää, kun tarkastellaan nuorten fyysistä kehitystä. (Aaltonen – Ojanen – Vihunen – Vilen 1999, 18.) Psyykkinen kehitys ei etene suoraviivaisesti, vaan kehityksellisen etenemisen ohella nuori myös taantuu. Kehitys kulkee kaksi askelta eteenpäin ja yhden taaksepäin. (Aalberg – Siimes 2007, 74.)

### 2.1.1 Fyysinen kehitys

Nuoruudessa fyysistä kehitystä tapahtuu sekä ulkoisesti, että sisäisesti. Fyysisen kehityksen osa-alueisiin kuuluvat kasvu ja motorinen kehitys. Nuoren kohdalla merkittäviä asioita ovat myös puberteettikehitys ja siihen liittyvät hormonaaliset muutokset. (Aaltonen ym. 1999, 19,51.)

Hormonitoiminnan muuttuessa nuori käynnistyy biologisesti ja alkaa herätä seksuaalisesti. Fyysinen kehitys johtaa sukukypsyyteen nuoruuden edetessä. (Aaltonen ym. 1999, 19.) Kehitys alkaa jo paljon aikaisemmin ennen sukukypsyyden saavuttamista nopealla fyysisellä kasvulla, toissijaisten sukupuolipiirteiden kehittymisellä ja kehon suhteiden muuttumisella. (Nurmi- Ahonen – Lyytinen- Lyytinen – Pulkkinen – Ruoppila 2006, 126.)

Tytöillä kehittyminen alkaa noin 9-13 vuoden iässä. Ensimmäisiä ulkoisia merkkejä ovat pituuskasvun kiihtyminen, rintarauhasten kehittyminen ja rintojen kasvu. Kohdun ja emättimen muotoutuminen alkavat samoihin aikoihin rintojen kehityksen kanssa. Häpykarvoitus tulee vähitellen tämän jälkeen. Kainalokarvoituksen ilmaantumisaika on tavallisesti pari vuotta myöhemmin häpykarvoituksesta. Kuukautiset alkavat, kun rintarauhaset ovat kehittyneet,

sekä häpykarvoitus ilmaantunut ja nopein pituuskasvuvaihe on sivuutettu. Ensimmäisiin kuukautiskiertoihin ei liity munasolun irtoamista ja vasta kuukautiskierron tasaannuttua tyttö saavuttaa sukukypsyyden. (Aaltonen ym. 1999, 56–58.)

Pojilla puberteetin ajankohta vaihtelee. Ensimmäiset muutokset ilmaantuvat 9,5 -13,5 vuoden iässä. Poikien keskuudessa fyysisten muutosten ilmaantumisjärjestys on varsin yhtenäinen. Aluksi kasvavat kivekset ja vasta noin vuosi tämän jälkeen kehittyvät penis sekä häpy- ja kainalokarvoitus. Parta- ja vartalokarvoitus ilmaantuvat myöhemmin. Puberteetin alettua poikien iho muuttuu paksummaksi ja hien- sekä talineritys lisääntyvät voimakkaasti. Kurkunpää kasvaa, mikä johtaa äänenmurrokseen. Äänenmurros ajoittuu yleensä kasvupyrähdyksen kanssa samaan aikaan. Ensimmäisen siemensyöksyn poika saa useimmiten 14 vuoden iässä. Siemensyöksyjen alettua poika on fyysisesti sukukypsä. (Aaltonen ym. 1999, 61–62.)

Tyttöjen ja poikien kasvu johtuu sukupuolihormonien erityksen alkamisesta ja kasvuhormonin erityksen lisääntymisestä (Aalberg – Siimes 2007, 16). Sukupuolihormonien, estrogeenien ja androgeenien, vaikutuksesta tytöistä kasvaa naisia ja pojista miehiä. (Aaltonen ym. 1999, 56; Kemppinen – Holvas – Olli – Puranen – Rouvinen-Kemppinen 1998, 112.)

### 2.1.2 Psyykinen kehitys

Psyykinen kehitys sisältää kognitiivisen sekä persoonallisuuden kehityksen. Ajattelu ja havaitseminen kuuluvat kognitiiviseen kehitykseen. Persoonallisuuden kehitys liittyy minäkuvan kehittymiseen. (Aaltonen ym. 1999, 51.)

Nuoruudessa ajatteluun tulee mukaan laadullisia piirteitä. Piaget'n teorian mukaan ajattelu kehittyy nuoruudessa formaalisten, eli muodollisten operaatioiden tasolle, jolloin yksilö kykenee ajattelemaan asioita käsittein. (Nurmirinta ym. 2009, 83; Dunderfelt 1998, 95.) Uudenlainen ajattelutapa auttaa nuorta hahmottamaan ympäröivää maailmaa. Ideologiset ja maailmaa koskevat

kysymykset alkavat tulla ajankohtaisiksi. Ihminen oppii myös ajattelemaan tulevaisuutta. Ajattelun aikajänne laajenee, jolloin nuoren päätöksentekosekä suunnittelutaidot kehittyvät. Nuori pystyy luomaan paremmin yleistason kuvan asioista, mutta samalla myös itsestään. (Nurmi ym. 2006, 128–129.)

Ajattelun kehittyminen luo pohjaa myös moraalien kehittymiselle. Nuoren kyky ajatella asioita muultakin, kuin omalta kannaltaan, vaikuttaa moraalien kehittymiseen ja sitä kautta nuoren toimintaan. (Nurmi ym. 2006, 128, 129.) Kohlberg (1976) kuvaa nuoren moraalien muuttuvan suuntaan, jossa nuori alkaa ottaa muiden näkökantoja ja toiveita huomioon yhä enemmän. Nuori alkaa tuntea velvollisuutta perhettään ja muita ihmisiä, sekä yhteisöjä kohtaan. Ihmissuhteet muuttuvat tärkeämmiksi ja niissä korostuvat toisen huomioon ottaminen, auttaminen, toisesta välittäminen sekä lojaalisuus. Moraaliset päätökset perustuvat muiden odotuksiin ja mukautuminen päätöksiin koetaan tärkeäksi. Myöhemmin moraalissa ajattelussa keskeistä on yhteisön tai yhteiskunnan säännöt ja tarpeet olla hyvä ihminen. Laki ja auktoriteetit alkavat ohjata nuoren ajatusta siitä, mikä on oikein ja väärin. (Laine 2005, 131.)

Nuoruudessa persoonallisuuden rakenteet järjestäytyvät uudelleen ja vakiintuvat lapsuuden aikaisista rakenteista lopullisesti ratkaisevalla tavalla (Aalberg – Siimes 2007, 67). Persoonallisuuden ydin on ihmisen minässä. Persoonallisuudeksi sanotaan sitä osaa ihmisestä, minkä muut kokevat ja näkevät. Sitä osaa, jonka ihminen itse kokee ja näkee, sanotaan minäksi. (Laine 2005, 21.)

Nuoruudessa minäkuva saa uusia ulottuvuuksia. Minäkuva monipuolistuu ja nuori kykenee näkemään itsessään monia puolia, kuten millainen hän on fyysisesti, sosiaalisesti, emotionaalisesti ja kognitiivisesti. Minäkäsitys muuttuu aikasidonnaiseksi, mikä auttaa nuorta ymmärtämään, kuinka historia vaikuttaa tulevaisuuteen. Minäkäsityksen muokkautuessa ihanneminä rakentuu uudelleen. Nuori muodostaa käsityksen siitä, minkälainen hänen tulisi ympä-

ristön mielestä olla ja minkälainen hän itse haluaisi olla. (Nurmirinta ym. 2009, 76.)

### 2.1.3 Sosiaalinen kehitys

Sosiaalisessa kehityksessä on kysymys maailmaan sosiaalistumisesta ja itsensä löytämisestä. Nuoren ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidot sekä ammatillinen identiteetti kehittyvät. Sosiaaliseseen kehitykseen kuuluu myös kouluoppiminen (formaalinen oppiminen) sekä erityisesti informaalinen oppiminen (kaverit, elokuvat, musiikki yms.).(Aaltonen ym.1999,19.)

Varhaisnuoruudessa nuori kommunikoi enimmäkseen kavereidensa kanssa. Nuorten välisissä sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa keskinäinen uskottuminen koetaan tärkeäksi. Tästä johtuen nuoren prososiaalinen päättelykyky kehittyy. Nuoret pohtivat esimerkiksi, mitä seurauksia jonkun ihmisen käyttäytymisestä on muille. He pyrkivät elämään sisäistämiensä periaatteiden, ihanteiden tai arvojen mukaisesti. (Laine 2005, 128.)

Myöhemmin nuoruusiässä nuori pyrkii rakentamaan itseään suhteessa muihin, jolloin erilaisten ryhmien merkitys korostuu. Kun aiemmin status ryhmässä määräytyi hyväksynnän tai torjunnan perusteella, nyt se on paljon monimutkaisempaa ryhmien erilaisuuden takia. Sosiaalisessa dynamiikassa tapahtuu muutoksia nuoren sosiaalisen tietoisuuden, itsetietoisuuden ja toveri-hyväksynnän korostumisen takia. Nämä seikat saattavat vahvistaa nuorta ja auttaa havaitsemaan torjunnan vaikutuksia sekä emotionaaliseen sopeutumiseensa, että minäkäsitykseensä. Myös prososiaalinen päättelykyky kehittyy edelleen. (Laine 2005, 128.)

## 2.2 Elämänkaaripsykologian näkemys nuoruudesta

Elämänkaaripsykologiassa tutkitaan ihmisen eri kehitysvaiheita. Elämänkaaritutkimuksissa yritetään selvittää ihmisen kehitys kokonaisuudessaan. Ihmisen kehityksen osa-alueita ei voida liittää yhteen, kuten  $2+2=4$ , vaan koko-

naisuus on enemmän kuin eri osien summa. Elämän eri osa-alueet on tärkeä tuntea, mutta elämänkaaripsykologiassa päätavoitteena on kehitysvaiheiden eli psykodynamiikan ymmärtäminen. (Dunderfelt 1998, 15.)

Dunderfelt tiivistää elämänkaariajattelun seuraavasti. Jokaisen ihmisen elämä muodostaa ainutlaatuisen yksilöllisen kokonaisuuden. Ihmisen elämänkaaresta voidaan kuitenkin löytää yleisiä kehityksen lainalaisuuksia suurista yksilöllisistä eroista huolimatta. Ihminen vaikuttaa itse kehitykseensä mutta omien valintojen ohella myös lähiympäristö, kulttuuri, historia ja yhteiskunta vaikuttavat yksilön kehitykseen. (Dunderfelt 1998, 16–18.)

Kari Turunen kuvaa ihmisen eri kehitysvaiheita yhdistävää mielekkäysperiaatetta nimellä elämänlogos. Kehitys ja muutos ikävaiheesta toiseen näyttää Turusen mielestä säännönmukaiselta ja vääjäämättömältä. Esimerkiksi iän karttuessa ihminen muuttuu fyysisesti, mikä on sangen helppo havaita. Kehon elämä on kuin kaari, joka alkaa ja loppuu. (Turunen 1996, 9.)

Samantapaisesta kokonaisuudesta puhui Carl Gustav Jung (1875–1961). Hän oli ensimmäinen, joka nimitti ihmisen jatkuvaa, koko elämän kestävästä minuuden kehitystä individuaatioksi. Dunderfelt seuraa tästä näkökulmasta ihmisen kehitystä vaihe vaiheelta elämänkaarta koskevassa kirjallisuudessaan. Individuaatiolla hän tarkoittaa ihmisen yksilöllisyyttä. Dunderfeltin lähestymistavan mukaan ihmisen yksilöllisyys pyrkii pääsemään esiin kaikissa ikävaiheissa, niin lapsuudessa kuin aikuisuudessakin. Ihminen pyrkii tulemaan enemmän itsensä kaltaiseksi. Rudolf Steiner puhui myös elämänmittaisesta kehityksestä, ihmisen psyykkisten ja henkisten voimien metamorfoosin (muodonmuutoksen) mahdollisuuksista. Erik H. Erikson tutki ihmiselämää identiteetin muodostamisen kautta. (Dunderfelt 1998, 9, 15, 237.)

Ymmärtääkseen juuri nuoruutta elämänvaiheena ja siihen liittyviä fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia kokonaisuutena, nuoruus voidaan jakaa toisiaan seuraaviksi vaiheiksi. Dunderfelt, Nurmira, Leppämäki ja Horppu



ovat kuvanneet nuoruuden etenemistä kolmen kriisin kautta. Nämä kriisit ovat ihmissuhde-, identiteetti- ja ideologinen kriisi. (Dunderfelt 1998, 92–93; Nurmirinta ym. 2009, 77–80.)

Nuoruutta voidaan kuvata myös eri vaiheiden näkökulmista. Vaiheiden nimet ja ikäjakaumat vaihtelevat eri kirjailijoiden kesken, mutta nuoruutta kuvaavat ilmiöt ovat jokseenkin samanlaisia eri kirjailijoilla. Nyky-yhteiskunnassa nuoret tulevat entistä varhemmin puberteettiin ja nuoruus elämänvaiheena päättyy entistä myöhemmin, joten ikäjakaumat ovat mielekästä jakaa Nurmen, Aaltosen, Ojasen, Vihusen ja Vilein tapaan: varhaisnuoruuteen (11-14v) keskinuoruuteen (15-18v) ja myöhäisnuoruuteen (19-25v). (Ruopila 2008, 162–163; Nurmi 2008, 257; Aaltonen ym. 1999, 18.)

### 2.2.1 Varhaisnuoruus

Varhaisnuoruus alkaa puberteetin alkaessa. Entinen kehonkuva hajoaa ja nuoren keho muuttuu aikuismaisemmaksi. Puberteetin alkaessa kehon hallitseminen vaikeutuu. Aalberg ja Siimes kirjoittavat, että kehossa tapahtuvat fyysiset muutokset aiheuttavat levottomuutta ja kiihtymistä nuorella. Kokeemukset omasta itsestä vaihtelevat nopeasti. (Aalberg – Siimes 2007, 68.) Kehonkuvaan liittyvät ongelmat ovat arka asia nuorelle. Kehon muutokset aiheuttavat nuorella epävarmuutta, mikä voi näkyä ahdistuneisuutena ja itsetunto-ongelmina. (Kempainen 1995, 100.) My –body ongelmista seuraa nuoren sosiaalisessa kehityksessä selkeä viive (Kempainen ym. 1998, 114–113).

Varhaisnuori elää ristiriidassa. Lapsuuden aikaiset toiveet tulevat esille uudella tavalla. Fyysisen kasvun vuoksi nuorelle tarjoutuu mahdollisuus toteuttaa toiveensa ja halunsa, kun oma pienuus ja lapsenomaisuus eivät toimi enää hänen suojanaan. Itsenäistymistarpeet alkavat saada yhä enemmän tilaa. Nuori haluaa irti vanhemmistaan mutta toisaalta eriytymisen tarve herättää halun takaisin vanhempien kanssa riippuvuussuhteeseen. (Aalberg –

Siimes 2007, 68–69.) Nuori saattaa tällöin vaikuttaa riippumattomammalta, kuin hän todellisuudessa on. Nuori pyrkii itsenäistymään ja samanaikaisesti turvallisten yhteyksien pitämiseen. (Kempainen 1995, 101.)

Itsenäistyäkseen nuori tarvitsee kiistoja. Nuori kokee välillä äidin ja välillä isän itsenäistymispyrkimystensä esteenä. Hän arvostelee vanhempiaan, kyseenalaistaa heidän sääntöjä ja määräyksiä sekä puolustaa tiukasti omia näkemyksiään. Nuori eriytyy korostamalla yksilöllisyyttään, hän etsii oman kaveripiirinsä perheen ulkopuolelta, jättää kertomatta asioita ja alkaa pitää ajatuksiaan suojattuna. Hän kokeilee ja etsii itselleen arvoja sekä normeja. Nuoren itsetuntemus on rakentumisvaiheessa, mikä johtaa korostuneeseen itsetietoiseen käyttäytymiseen. (Aalberg – Siimes 2007, 69.)

Vanhemmista irrottautuminen on hidas ja kivulias prosessi nuorelle. Nuori luopuu tunnetasolla vanhempien huolenpidosta ja ajatusmaailmasta sekä omista lapsenomaisista toiveistaan ja odotuksistaan. Tärkeimmistä ihmissuhteista luopuminen vaatii surutyötä. Nuoren on irrottauduttava vanhemmistaan, jotta hänen olisi mahdollista kiinnittyä uusiin ihmisiin. (Nurmirinta ym. 2009, 72, 77.)

### 2.2.2 Keskinuoruus

Keskinuoruudessa nuori on saanut jo osittain hallintaansa varhaisuoruuden yllykepaineen ja alkanut sopeutua muuttuneeseen kehonkuvaansa (Alberg – Siimes 2007, 69). Nuoren pahin kuohunta alkaa laantua ja mustavalkoinen ajattelutapa vähentyä. Tätä vaihetta kutsutaan myös seestymiskaudeksi. (Nurmirinta ym. 2009, 78.)

Nuoruusiän keskivaiheen keskeinen psykologinen tapahtuma on identiteetin omaksuminen ja kehittyminen (Pyykkö 1994, 33; Kempainen 1995, 102). Yhdysvaltalainen tutkija James Marcia (1980) esitti, että identiteetti voi kehittyä neljällä eri tavalla. Marcia halusi korostaa, että nuori voi käsitellä identiteettiään monella tavalla. (Aaltonen ym. 1999, 80.) Marcia on kuvannut identiteetin

muotoja sen perusteella, millä tavalla yksilö on pohtinut identiteettiinsä liittyviä asioita ja kuinka vakiintunut hänen identiteettinsä on. (Nurmirinta ym. 2009, 79; Pakarinen – Roti 1996, 71).

Nuori, joka etsii ratkaisuja elämälleen, on identiteetin etsijä (ensimmäinen tapa). Nuori etsii kompromisseja omien sisäisten tarpeidensa ja voimavarojensa sekä ympäristön odotusten ja toimintamahdollisuuksien välillä. Tässä moratoriovaiheessa oleva nuori ei ole vielä sitoutunut tiettyihin tavoitteisiin elämässä. Hän saattaa olla hyvinkin ahdistunut. Nuori pohtii ja yrittää etsiä elämälleen ja omalle toiminnalleen merkityksen. (Aaltonen ym. 1999, 80–81.)

Identiteetin diffuusiossa eli sekavuus- tai epäselvyytilassa oleva nuori ei ole vielä minän etsimisestä huolimatta löytänyt yhtenäistä identiteettiä (toinen tapa). Hänen käsityksensä maailmasta, elämästä ja itsestä ovat hajautuneet. (Aaltonen ym. 1999, 81.) Nuori ei ole vielä muodostanut tai sitoutunut mihinkään tiettyyn käsitykseen itsestään (Nurmirinta ym. 2009, 79).

Identiteettiin ajautunut nuori on omaksunut esimerkiksi lapsuuden kodin vaatimusten mukaisen mallin (kolmas tapa). Mallin pohjalta hän suunnittelee elämänsä. (Nurmirinta ym. 2009, 79; Pakarinen – Roti 1996, 71.) Hänen elämäntavoitteensa ovat siis pääasiallisesti ympäristön muokkaamia. Nuori ei ole käynyt läpi varsinaista nuoruuden kriisiä, jossa identiteetti ja elämän tavoitteet muodostetaan suhteessa omiin voimavaroihin ja tarpeisiin. (Aaltonen ym. 1999, 81.)

Identiteetin saavuttanut nuori on käynyt läpi niin etsintä- kuin identiteetin sitoutumisvaiheen (neljäs tapa). Nuori on muodostanut oman identiteettinsä. (Nurmirinta ym. 2009, 79.) Nuori on löytänyt omat tavoitteensa elämälleen ja puntaroinut tavoitteitaan suhteessa ympäristöön. Saavutettu identiteetti ei ole kuitenkaan pysyvä tila, vaan hyvin muodostuneena se on joustava, valmis kehittymään myös aikuisuuden eri vaiheissa. (Aaltonen ym. 1999, 81.)

### 2.2.3 Myöhäisnuoruus

Nuoruus alkaa myrskyisästi, mutta päättyy tyveen. Vanhemmista irrottautuminen on edennyt jo hyvin pitkälle ja miehenä ja naisena oleminen alkaa hahmottua. (Aalberg – Siimes 2007, 71.)

Nuoruuden loppuvaiheilla nuoren oma maailma laajenee yhä enemmän ydinperheen ja lähiympäristön ulkopuolelle. Ympäristöstä tulevat mallit ja haasteet muokkaavat nuorta. Nuori sosiaalistuu vähitellen yhteiskuntaan itsenäisenä, vapaana ja vastuuta ottavana yksilönä, jolla on tietty merkitys ja tehtävä omalle elämälleen. (Aaltonen ym. 1999, 16.) Nuoren ammatilliset päämäärät vakiintuvat, hän tekee ratkaisun perheen perustamisesta ja ottaa vastuun seuraavasta sukupolvesta (Aalberg – Siimes 2007, 71). Nuorten maailmankuva selkiytyy ja identiteetti vakiintuu. Nuori ei ole enää ulkoisesti ohjautuva valinnoissaan. (Nurmirinta ym. 2009, 80.)

### 3 NUORISOTYÖ

Kunnallisen nuorisotyön asema lainsäädännössä on keskeinen. Nuorisolaki määrittelee nuorisotyön tehtäviksi tukea nuorten kasvua ja itsenäistymistä, edistää nuorten aktiivista kansalaisuutta sekä parantaa nuorten kasvu- ja elinoloja ja vahvistaa nuoria sosiaalisesti. Tavoitteen toteuttamisen lähtökohdina ovat: yhteisöllisyys, yhteisvastuu, yhdenvertaisuus, tasa-arvo, monikulttuurisuus, kansainvälisyys, terveet elämäntavat sekä ympäristön ja elämän kunnioittaminen. (NL 72/2006, 1§.)

Nuorisotyöstä puhuttaessa tarkoitetaan monien erilaisten toimintojen kokonaisuutta. Ei ole olemassa yhtä nuorisotyön perusmuotoa, kuten ei ole olemassa yhdenlaista perusnuortakaan. Nuorisotyöllä rakennetaan erilaisia oppiympäristöjä oman toimintakulttuurin puitteissa ja nuorten osallisuus toimii ikään kuin välittävänä kokemuksena kohti yleisempiä osallisuuspyrkimyksiä. (Cederlöf 1998, 29, 40.)

Nuorisotyötä tehdään pääasiassa nuorten vapaa-ajalla. Vapaa-aika merkitsee korostetusti ihmisen vapaa-ehtoisuutta toiminnassa. (Cederlöf 1998, 14.) Nuorten vapaa-ehtoisuuden takia, on tärkeää, että nuorisotyössä nuorta kuunnellaan ja kunnioitetaan. Nuorten itsensä ilmaisemat tai nuorisotyöntekijöiden tunnistamat tarpeet vaikuttavat ratkaisevasti siihen, miten nuorisotyön oppimisympäristöjä rakennetaan. (Nieminen 2007, 25.)

Nuorisotyö on luonteeltaan nonformaalista. Nuorisotyön tarkoituksena on vaikuttaa nuorten ihmisten ymmärrykseen, arvostuksiin, tietoihin, taitoihin ja toimintaan. Tuo vaikuttaminen voi olla luonteeltaan, niin pitkäjänteistä nuorten rohkaisemista, kuin häntä kiinnostavan taidon opettamista tässä ja nyt. Vaikuttamisen päämääränä on pysyvä muutos nuoressa, joka tapahtuu joko sisäisesti, vähitellen etenevän kasvun, tai ulkoisesti välittömästi havaittavan oppimisen tuloksena. (Nieminen 2007, 28.)

Nuorisolain tavoitteena on antaa nuorille hyvät toimintamahdollisuudet heidän omalle ajalleen tapahtuvaan toimintaan. Lain yhtenä tarkoituksena on edistää nuorten toimintaa heidän omissa yhteisöissään. Tavoitteena on, että jokainen Suomessa asuva nuori, riippumatta asuinpaikastaan, saa mahdollisuuden harrastaa ja kehittää itseään nuorisotoiminnan kautta. (Aaltonen 2007b, 23.)

### **3.1 Nuorisotyön perusfunktiot**

Nuorisolaki on suuntaa antava ja lakiin sisällytetty näkemys on yksi mahdollinen tapa jäsentää nuorisotyön tehtävät. Lain muotoilu ei kuitenkaan tavoita kaikkia nuorisotyön pyrkimyksiä, eikä kata kaikkia nuorisotyön käytäntöjä. Nuorisotyötä käsiteltäessä on syytä käyttää laaja-alaisempia kuvauksia, jotka esittävät paremmin nuorisotyön kokonaisuuden. Kasvatuksellista nuorisotyötä voidaan Niemisen mukaan tarkastella syvällisemmin sosialisatio- ja personalisatio- sekä osittain kompensatiofunktioikäsitteiden avulla. (Nieminen 2007, 22–23, 26.)

Sosialisatiofunktiossa nuorisotyöllä nuori pyritään liittämään kulttuurin, yhteiskunnan ja lähiyhteisön jäseneksi. Perinteisesti sillä on tarkoitettu ympäröivässä kulttuurissa ja yhteiskunnassa hyväksi todettujen arvojen, roolien, käyttäytymistapojen ja toimintamallien siirtämistä uudelle sukupolvelle. (Aaltonen ym. 1999, 30; Cederlöf 1998, 38.) Kulttuurin sisältö ja sen antamat mallit auttavat lasta jäsentymään yhteiskuntaan. Lapsi saa kulttuurista tietoa, jota hän tulkitsee. Kulttuurin luomat odotukset heijastuvat lasten tajunnan kanavien kautta tietyksi opituksi käyttäytymismalliksi. Jokaisessa kulttuurissa on olemassa tietty kognitiivinen rakenne, joka auttaa uusia sukupolvia sopeutumaan vallitsevaan kulttuuriin ja siihen ulkoiseen todellisuuteen, jossa hän elää, kasvaa ja kehittyy. (Kempainen 1995, 69.)

Personalisatiofunktiossa nuorisotyöllä ohjataan nuorta kehittymään omaksi itsekseen, itsenäiseksi sekä omat tarpeensa ja pyrkimyksensä tuntevaksi

yksilöksi (Nieminen 2007, 24). Prosessinomaisessa kasvatuksessa pyritään saamaan kehitystä aikaiseksi kaikilla ihmisen kehittymisen tasoilla. Pätevä nuorisotyöntekijä sopeuttaa toimintaprosessiin realistisesti vallitseviin olosuhteisiin ottamalla huomioon ohjattaviensa nuorten kehitystason ja muut toimintaa säätelevät resurssit. Hän esittää nuorille toiminnallisia ja vaihtoehtoisia menettelytapoja, joihin nuori voi osallistua. Toiminnassa työntekijä neuvoo ja ohjaa nuorta tarvittaessa mutta kuitenkin samalla korostaa luovuuden ja omatoimisuuden merkitystä. (Kemppinen 1995, 67.)

Kompensaatiofunktioista puhuttaessa nuorisotyöllä pyritään sosiaali- ja personalisaatioissa ilmenevien puuteiden tasoittamiseen. Ajatuksena on, että nuorisotyöllä autetaan ja ohjataan nuoria, joilla on ongelmia yhteiskuntaan liittymisessä tai omien persoonallisten mahdollisuuksien toteuttamisessa. Nuorisotyöllä pyritään korjaamaan nuorten ihmisten tasa-arvoon, yhdenvertaisuuteen ja henkilökohtaiseen elämänhallintaan liittyviä ongelmia sekä kohdistamaan toimintaa heikommassa asemassa oleviin ja erityisryhmien nuoriin. (Nieminen 2007, 25.)

### **3.2 Rovaniemen nuorisopalvelut**

Rovaniemellä kaupungin toimesta nuorisotyötä toteuttavat Rovaniemen Nuorisopalvelut. Kaupungilla on olemassa sopimusohjausjärjestelmä, jonka pohjalta nuorisopalvelut tuottavat nuorisotoimintaa rovaniemeläisille nuorille. Tällä hetkellä kaupunki tilaa nuorisopalveluilta alueellista sekä keskitettyjä nuorisopalveluita. Tämän lisäksi nuorisopalveluilta tilataan mahdollisuuksien tarjoamista nuorille ja nuorten parissa toimiville. Kaupunki ostaa palveluita myös muilta tahoilta, kuten järjestöiltä ja seuroilta. (Lehtosalo 2010.)

Nuorisopalveluilla on töissä kolmetoista nuoriso-ohjaajaa, kaksi nuorisotoiminnan ja etsivän nuorisotyön koordinaattoria sekä nuorisopalveluiden esimies ja muita sisäisiä toimijoita. Nuoriso-ohjaajien työnkuvaan kuuluu alueellinen nuorisotila-, leiri- ja retkitoiminta, nuorisotapahtumat ja työhön liittyvät

projektit sekä hankkeet ja moniammatillinen yhteistyö alueen muiden toimijoiden kanssa. Keskitettyjen nuorisopalveluiden koordinaattorin työtehtäviin kuuluu tapahtumien, lasten kesäleirien ja ryhmätoimintojen järjestäminen sekä koordinointi. Osallistavan toiminnan koordinaattori vastaa nuorisotiedotuksesta, neuvonnasta, verkkopalveluista sekä osallisuustoiminnasta, joka käsittää avustusten, nuorisopalveluiden harrastetilojen ja -välineiden koordinoimisen. Esimies toimii näiden työntekijöiden esimiehenä ja vastaa toimialan palveluista. Esimies suunnittelee, kehittää sekä organisoii nuorisopalveluiden toimintaa. (Lehtosalo 2010.)

Keskeinen toimintamuoto rovaniemeläisessä nuorisotyössä on alueellinen nuorisotyö. Toiminnan perustana on nuorisotilaverkosto, jonka kautta tarjotaan tasapuolisesti palveluita ympäri Rovaniemeä. Nuorisotila on oman alueensa nuorisotyönkeskus, jossa järjestetään erinäköistä toimintaa 2-5 päivänä viikossa 13 – 20 vuoden ikäisille nuorille. Tällä hetkellä nuorisotiloja on kahdeksalla asuin-alueella: keskustassa, Korkalovaarassa, Nivavaarassa, Ylikylässä, Muurolassa, Sinetässä, Oikaraisessa ja Vanttauskoskella. (Rovaniemen nuorisopalvelut 2010.)

Alueellisten ja keskitettyjen nuorisopalveluita kautta nuorille tarjotaan nuorisokulttuurista liikuntatoimintaa. Keskitetyt nuorisopalvelut tarjoavat liikuntatoimintaa erilaisten tapahtumien merkeissä. Alueelliset nuorisopalvelut järjestävät kerhotyypistä liikuntatoimintaa kuudella asuin-alueella: Nivanvaarassa, Sinetässä, Muurolassa, Ylikylässä, Korkalovaarassa ja keskustassa. Aiemmin toimintaa järjestettiin myös Ounasrinteellä. (Lehtosalo 2010. ) Aaltonen kertoo, että nuorisokulttuurisella liikunnalla tarkoitetaan sellaisia liikuntatoiminnan muotoja, joita nuoret itse organisoivat sekä toteuttavat. Liikunnan arvot määräytyvät nuorten omasta maailmasta ja toiminnan sisältö nuorisokulttuurisista virtauksista. (Aaltonen 2007a, 320.)

Alueellisten nuorisopalveluiden kerhoissa pelataan pääasiassa sählyä mutta myös muita yhdessä pelattavia lajeja ja eri lajien yhdistelmiä. Kerhoihin nuori



voi osallistua haluamallaan tavalla. Ohjaajat suunnittelevat toimintaa yhdessä nuorten kanssa. Toimintaa toteutetaan kuitenkin pääasiassa ohjaajan omien intressien, ammattitaidon sekä osaamisen puitteissa. (Lehtosalo 2010.) Olen itse ollut aktiivisesti mukana organisoimassa liikuntatoimintaa useammilla asuinalueilla. Kerhojen toimintasisällöt ja -tyylit ovat poikenneet hyvin paljon toisistaan. Nuoret päättävät hyvin pitkälle sen, miten ja kuinka paljon toimintaa toteutetaan. Kerhoissa olen saanut toimia sekä opettajana, tuomarina, että osallisena ja sivustaseuraajana silloin, kun toiminta on ollut hyvin itseohjautuvaa. Lehtosalon mukaan ohjaajan rooliin kuuluu luoda nuorille mahdollisuus liikkumiselle ja vastata liikuntatoimintaan liittyvistä turvallisuusasioista. Liikuntatoiminnassa ohjaajan tehtäviin kuuluu rakentaa yhteys vapauden ja valintojen sekä kontrollin välille. Liikuntatoiminnassa ohjaajan ote on hyvin kasvatuksellinen. (Lehtosalo 2010.)

Nuorisopalveluiden liikunnasta käytetään yleisesti sanaa ”toiminta” ja sitä toteutetaan matalan kynnyksen – periaatteella. Toimintaan on kaikilla mahdollisuus osallistua liikuntataidoista tai esimerkiksi taloudellisesta tilanteesta ja sosiaalisesta taustasta huolimatta. Liikuntatoimintaa pyritään järjestämään siten, ettei se erottele nuoria millään tavalla, kuten suosi vain liikunnallisesti lahjakkaita. Yhdessä oleminen ja yhteistoiminta ovat toiminnan ytimessä. Kilpaileminen on toissijainen asia. (Lehtosalo 2010.) Aaltonen kirjoittaa, että nuorisokulttuurisen liikunnan keskiössä on nuori ja hänen tarpeensa, ei urheilulajien ja niihin liittyvien kilpailujärjestelmien kehittäminen. Kilpailua ja liikuntamuotoja käytetään kasvatuksen ja kasvamisen välineenä. (Aaltonen 2007, 326.)

## 4 NUORTEN LIIKUNTA-AKTIVISUUS JA MOTIVAATIO

### 4.1 Nuorten liikunta-aktiivisuuden taustalla

Ihmisen liikuntakäyttämiseen liittyy lukuisia tekijöitä monin eri tavoin. Osa näistä tekijöistä on konkreettisia, osa abstraktisia tai teoretiedon pohjalta muodostettuja, osa tekijöistä ilmenee nykyisyydessä, mutta myös menneisyydessä ilmenneille tekijöille on osuutta liikuntakäyttämiseen. Osa näistä tekijöistä rajoittaa liikunta-aktiivisuutta, toiset puolestaan edistävät sitä. Yksilön liikunta-aktiivisuuteen yhteydessä olevat ja sitä säätelevät tekijät muodostavat monimutkaisen ja moniulotteisen jatkuvassa muutoksessa olevan kokonaisuuden. Nämä tekijät voidaan jakaa eri perustein erilaisiin ryhmiin. (Vuori 2003, 79–81.)

Liikunta-aktiivisuuteen yhteydessä olevat tekijät voidaan jaotella niiden liikuntaan liittyvän merkityksen perusteella altistaviin, mahdollistaviin ja vahvistaviin tekijöihin. Altistavat tekijät ovat olemassa henkilöllä jo ennen kyseistä käyttäytymistä, ja myönteisessä muodossaan ne lisäävät hänen perusteitaan ja motivaatiotaan liikunnan aloittamiseen ja jatkamiseen. Näihin tekijöihin kuuluvat tieto, asenteet, uskomukset ja arvot, sekä ikä, sukupuoli ja useat sosiaalista taustaa kuvaavat tekijät. Mahdollistavat tekijät tekevät mahdolliseksi toteuttaa aiotun liikuntakäyttämisen tai sitä vastoin estävät tai rajoittavat sitä. Tähän ryhmään kuuluvat henkilön liittyvät edellytykset, ja ympäristöön liittyvät mahdollisuudet, kuten saavutettavissa olevat suorituspaikat, välineet, varusteet ja mahdolliset palvelut. Vahvistavat tekijät muodostuvat käyttämisen kuluessa ja voivat vaikuttaa, joko positiivisesti tai negatiivisesti. Vahvistaviin tekijöihin kuuluvat muun muassa sosiaalinen tuki perheeltä, kavereilta, liikunnan tuottamat symboliset ja konkreettiset palkinnot. (Vuori 2003, 102–103.) Laakso, Nupponen ja Telema ovat taas jakaneet nuorten liikuntaa säätelevät tai siihen yhteydessä olevat tekijät; yksilöön, sosiaaliseen

ja fyysiseen ympäristöön liittyviin tekijöihin, joista kerrotaan seuraavaksi tarkemmin. (Laakso – Nupponen – Telema 2007, 57.)

#### 4.1.1 Ympäristötekijät

Fyysisistä ympäristötekijöistä asuinpaikan sijainti ulottuvuudella haja-asutusalueet – asutuskeskukset, on selvimmin yhteydessä nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Erot asuinpaikkojen välillä ovat suurimat urheiluseurojen järjestämässä liikunnassa. Poikien liikunnan on havaittu olevan enemmän riippuvaista ympäristötekijöistä kuin tyttöjen liikunnan. (Laakso – Nupponen – Koivusilta – Rimpelä – Telema 2006, 9.)

Asuin-alueiden väliset erot on jo tunnettu kauan eri liikuntamuotojen harrastuksessa. Samoin sääolot vaikuttavat liikuntakäyttämiseen. Erot ovat selitettävissä ilmaston ja luonnonolosuhteiden erilaisuudella sekä kulttuuriperinnöllisillä syillä. Vuoden ajat vaikuttavat lajiharrastukseen ja liikunta-aktiivisuuden kokonaisuutensa. (Laakso ym. 2006, 10.)

#### 4.1.2 Sosiaaliset tekijät

Perhe on suomessa erittäin vahva liikuntaan sosiaalistava ja liikunta-aktiivisuuden pysymiseen vaikuttava tekijä. Vanhempien vaikutus liikunta-aktiivisuuteen voi perustua esimerkiksi hyväksyvän asenteen, rohkaisun ja sosiaalisen tuen osoittamiseen, lasten liikuntaan kohdistuvien odotusten edistämiseen sekä ohjeiden antamiseen ja opettamiseen. Myös muut perheenjäsenet ja heidän liikunta-aktiivisuutensa voivat edistää nuoren liikunnan harrastamista. (Laakso ym. 2007, 58.)

Perheen sosiaalinen asema on yhteydessä nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Ylemmän sosioekonomisen aseman perheiden lapset harrastavat aktiivisemmin liikuntaa kuin alemman sosiaalisen aseman perheiden lapset. Ylempien sosiaaliryhmien vanhemmat harrastavat enemmän liikuntaa kuin alem-

pien ryhmien vanhemmat ja se voi selittää, miksi ylemmän sosioekonomisten perheiden lapset ovat liikunnallisesti aktiivisempia. (Laakso ym. 2006, 8.)

Perheen lisäksi liikuntaan tärkeä sosiaalistava tekijä voi olla vertaisryhmä eli oma kaveripiiri. Vanhempien vaikutus liikunta-aktiivisuuteen vähenee lapsen vanhetessa. Ystäviltä saatu sosiaalinen tuki edistää liikuntaharrastusta, niin organisoitua kuin myös ei organisoitua liikunnan harrastamista. (Armstrong – Welsman 2000, 247 – 248.)

Nuorten omalla koulutuksella näyttää olevan myös yhteyttä nuorten liikunnan harrastamiseen. Liikuntaa harrastamattomien tai satunnaisharrastajien 16- ja 18 vuoden ikäisten joukossa on vähemmän lukiolaisissa kuin työssäkäyvissä ja ammattikoululaisissa. Kuitenkin tytöistä erittäin aktiivisia liikunnan harrastajia oli eniten koulua käyttämättömien joukossa. Myös koulumenestyksen on todettu olevan yhteydessä nuorten liikuntaan siten, että hyvin menestyvät harrastavat liikuntaa enemmän kuin huonosti koulussa menestyvät. (Telema – Laakso 1983, 61 – 62.) Koulun liikunnan numeron, nuorena harrastetun intensiivisen liikunnan ja organisoituun liikuntaan osallistumisen on havaittu ennustavan parhaiten liikuntaharrastusta aikuisena (Mertaniemi – Miettinen 1998, 13).

#### 4.1.3 Yksilölliset tekijät

län ja sukupuolen on todettu olevan selvästi yhteydessä liikunnan harrastamiseen. Mertaniemi ja Miettinen kirjoittavat, että nuorten minäkäsitys heikkenee kouluiän alusta lähtien ja on heikoimmillaan 13 -15 vuoden iässä, jonka jälkeen minäkäsitys alkaa parantua. Kielteiseen minäkuvaan liittyvät pätemättömyyden kokemukset lisäävät todennäköisyyttä liikunnan lopettamiseen. Tässä vaiheessa myös omaehtoinen liikuntaharrastaminen vähenee. (Mertaniemi – Miettinen 1998, 13.)

Kouluikäisillä pojilla liikunnan harrastaminen on yleisempää ja harrastus on rasittavampi kuin tytöillä (Fogelholm 2005, 160). Sukupuolen ja iän välillä on

havaittu myös yhdysvaikutus siten, että iän mukana poikien liikunta vähenee nopeammin ja sukupuoliero pienenee tai häipyy kokonaan tyttöihin verrattuna. Suomessa pojat käyttävä liikuntaan enemmän aikaa kuin tytöt ja poikien liikunta on luonteeltaan intensiivisempää kuin tytöillä, vaikka suomessa sukupuolten väliset erot liikunta-aktiivisuudessa ovat vähäisempiä kuin monissa muissa maissa. Erityisesti poikien liikunnanharrastamisessa on havaittavissa polarisoitumista iän mukana siten, että liikuntaa harrastamattomien määrä sekä paljon liikkuvien määrä lisääntyy ja puolestaan kohtuuliikkujien määrä vähenee. (Laakso ym 2006, 6.)

Yksilöllisistä tekijöistä psykologiset muuttujat ovat kaikkein voimakkaimmin yhteydessä nuorten liikuntamotivaatioon ja -aktiivisuuteen. Psykkiset tekijät, jotka ovat yhteydessä liikuntaan, liittyvät minäkäsitykseen. Yksilön itsearvostus on positiivisesti yhteydessä liikunnan harrastamiseen ja koettu fyysinen pätevyys. (Laakso ym. 2006, 7.)

#### **4.2 Motivaatio**

Motivaatio on kokonaistila, joka on monien motiivien summa. Motiivi voi viritä tiettyssä tilanteessa, kun ihminen tulkitsee havaitsemansa ärsykkeen merkittäväksi. Motiivi voi toisaalta sävyttää laajasti kaikkea toimintaa, se voi olla kaukainen tavoite tai unelma, joka antaa sisällön kaikelle toiminnalle. Motivointuneisuus on myös persoonallisuuden yksi ulottuvuus (Vilkkö – Riihelä 2008, 156–157.)

Motivaatio ilmenee ensisijaisesti käyttäytymisessä. Se määrää, kuinka vireästi ja minkä suuntaisesti yksilö toimii. Motivaatio näkyy yksilön henkilökohtaisissa valinnoissa. Sen olemassaoloa voidaan havainnoida myös tekemisen kestolla ja pysyvyydellä. Mitä kauemmin aikaa joku suuntaa käyttäytymistään tiettyyn toimintaan, ja mitä suurempia esteitä hän on valmis voittamaan kyetäkseen jatkamaan toimintaa, sitä suurempi on motivaatio. Suori-

tuksen hyvyys, mikäli se ei selity muista tekijöistä, kuten kyvyistä, ilmaisee motivaatiota. (Kuusinen 1997, 218.)

Aikaperspektiivillä eli suhtautumisella menneisyyteen, nykyhetkeen ja tulevaan on oma merkityksensä ja yhteys motivaatioon eri elämänvaiheissa. Yksilön aiemmat kokemukset, elämäntilanne ja olosuhteet vaikuttavat siihen, miten hän kokee ja suhtautuu menneisyyteen, nykyhetkeen ja tulevaan. (Laakso – Pohjanvirta 1992, 70.)

#### 4.2.1 Motivaation teoreettisia näkökulmia

Motivaatio liittyy liikuntaharrastuksen syntymiseen. On tärkeää tehdä ero liikunnan yhteiskunnallisen perustelun ja yksilötason motiivien välillä. Fyysisestä toimintakyvystä ja hyvinvoinnista huolehtiminen ovat tärkeitä liikunnan yhteiskunnallisia perusteita, mutta kaikki ihmiset eivät suinkaan harrasta liikuntaa pelkästään kuntonsa tai terveytensä vuoksi. Joillekin liikunta voi olla pelkästään sosiaalinen tai esteettinen kokemus, vaikka samalla saavutetaan fyysisiä tavoitteita. Liikuntakasvatuksen piirissä onkin tärkeä nähdä motiivien monipuolisuus. (Laakso 2007, 21.)

Motivaatiopsykologian perusajatukset ovat vaihdelleet huomattavasti eri aikoina eritoten teoreettisen lähestymistavan mukaan. Yksi klassisista näkökulmista lähti liikkeelle fysiologiasta. Sen mukaan yksilön motiivit, tarpeet ja vietit ovat yksilön sisäisiä ominaisuuksia ja ne kumpuavat omasta elimistöstämme, kuten aivoistamme. Tällaiset tarpeet perustuvat pitkälle fysiologiseen säätelyjärjestelmään. (Nurmi – Salmela – Aro 2002, 11.)

Abraham Maslow loi 1950-luvulla teoriansa ihmisen tarpeiden hierarkiasta. Tämän teorian mukaan ihmisen toiminta määräytyy kulloinkin vallitsevan tarpeen mukaan. Hänen mukaansa tarpeilla on hierarkkinen tärkeysjärjestys, jota ihminen käyttäytymisellään noudattaa. (Lehtovirta – Huusari – Peltola – Tattari 1997, 71.)

Maslowin mukaan toiminta määräytyy kulloinkin vallitsevan motiivin perusteella, kuitenkin niin, että alemman tason motiivien täytyy ensin olla tyydytettynä, ennen kuin ylemmän tason motiivit saavat sijaa. Hierarkian alimmilla tasoilla ovat puutemotiivit: fysiologiset perustarpeet, turvallisuuden, rakkauten ja yhteenkuuluvuuden sekä hyväksynnän tarpeet. Ylemmällä tasolla ovat kehittymistarpeet: itsensä toteuttamisen, tietämisen ja ymmärtämisen sekä esteettiset tarpeet. Maslowin teoria korostaa yksilön luonnostaan olevien kasvun ja kehittymisen tarpeita, halua pyrkiä itsensä toteuttamiseen, halua tietää ja saada esteettisiä kokemuksia, mikäli perustarpeet ovat tyydytetty. (Kuusinen 1997, 196; Lehtovirta ym.1997, 72.)

Psykoanalyttinen teoria liittyy osittain fysiologisiin selityksiin. Ihmisen toiminnan ajateltiin perustuvan viettelyksiin ja mielihyvään, joka liittyi fysiologisiin tarpeisiin kuten syömiseen ja seksuaalisuuteen. Näiden lisäksi erilaisiin lapsuudenaikaisiin ihmissuhteisiin, erityisesti äitiin ja isään liittyvien toimintatapojen ajateltiin toistuvan samankaltaisina aikuisiän ihmissuhteissa. Keskeinen idea psykoanalyysissa oli, että yksilön toimintaa motivoivat seikat ovat tietoisien ajattelun saavuttamattomissa. (Nurmi – Salmela – Aro 2002, 11.) Tunnetuin viettiteoria on Sigmund Freudin teoria, jossa seksuaalivietti on keskeisellä sijalla. Freud perusti psykoanalyttisen teoriansa aluksi tiedostomattomaan, ihmisen seksuaalisuudesta nousevan vietin, libidon olemassaololle. Myöhemmin hän lisäsi teoriansa toisen, kuolemaa, aggressiota ja tuhoavuutta edustavan kuolemanvietin eli thanatoksen. (Kuusinen 1997, 198.) Ihmisen persoonallisuus kehittyy Freudin mukaan seksuaalivietin ja sosiaalisen ympäristön välillä olevien ristiriitojen ratkaisujen myötä. Ihmisen käyttäytymistä ohjaa siis Freudin mukaan hänen seksuaalisuutensa tyydyttäminen. Teoria on voimakkaasti kritisoitu sen ennalta määräävän luonteen vuoksi. (Lehtovirta 1997, 7 – 73.)

Yksi klassinen teoria, joka poikkeaa olennaisesti edellä kuvatusta, on behaviorismi. Siinä ei varsinaisesti puhuttu motivaatiosta, mutta se kuitenkin kuvasi motivationaalisia ilmiöitä. Perusajatuksena oli, että jos jostakin toimin-

nasta palkitaan, toimintaa tullaan todennäköisesti jatkamaan. (Nurmi – Salmela-Aro 2002, 11.) Behaviorismin mukaan ihminen tekee sitä, mistä hän saa myönteistä palautetta eli mielihyvää ja välttää mielipahan eli negatiivisen palautteen saamista (Lehtovirta ym. 1997, 74). Jos liikuntaharrastuksen ai-noana motivoivana tekijänä koetaan kilpailusta saatu palkinto tai muiden ihmisten ihailu, on ihminen silloin vahvasti ulkoisesti motivoitunut. Itse harrastus koetaan vain välineenä saavuttaa tyydytystä tietyillä osa-alueilla. (Kala-koski – Laarni – Paavilainen – Anttia – Halonen -Kreivi 2007, 29–30.)

Behaviorismin idea ei ole olennainen motivaatiotutkimuksen kannalta mutta se on tärkeä, koska sen kritiikistä on noussut viimeaikojen eniten käytetty motivaatioteoria: sisäsyntyisen motivaation merkitystä korostava lähestymis-tapa. Amerikkalainen Edward Deci (1971) loi ulkosyntyisen motivaation rin-nalle käsitteen sisäsyntyinen motivaatio, missä henkilö tekee jotain siksi, että se on sinällään palkitsevaa. (Nurmi – Salmela-Aro 2002, 12, 41.) Sisäsynty-i-nen motivaatio toimii omaehtoisesti, ihminen tekee jotakin asiaa itsensä vuoksi, ei ulkoisen palkinnon ohjailemana (Vilkko – Riihelä 2003, 450).

#### 4.2.2 Decin ja Ryan itsemäärämisteoria

Yksittäisistä motivaatioteorioista Rovaniemen nuorisopalveluiden liikunnan toteuttamisideologian näkökulmasta Decin ja Ryan itsemäärämisteoria sovel-tuu mainiosti käsittelemään nuorten motivaatiota, koska teoria pohjautuu ih-misen psykologisille tarpeille ja niiden tyydyttämiselle. Teorian mukaan ihm-i-sen sisäiseen persoonallisuuden kehitykseen liittyvää motivaatiota selittävät perusuontaiset psykologiset tarpeet. (Lehtinen – Kuusinen – Vauras 2007, 182–183.)

Ryan ja Decin mukaan ihmisen motivaatio lisääntyy ympäristössä, joka tarjo-aa yksilölle mahdollisuuden kolmen psykologisen perustarpeen tyydyttämi-seen. Nämä perustarpeet ovat tarve pätevyyteen, yhteenkuuluvuuteen ja it-senäisyyteen. (Deci – Ryan 1985; Nurmi – Salmela -Aro 2002, 116.)



Koetulla autonomialla tarkoitetaan yksilön mahdollisuutta saada itse vaikuttaa omaan toimintaansa ja säädellä sitä. Jos toimintaa ohjataan ulkopuolelta tai sitä kontrolloidaan, kiinnostus tehtävää kohtaan laskee, kun taas autonomiset toimintatavat lisäävät kiinnostusta tehtävää kohtaan erilaisissa ympäristöissä. (Deci – Ryan 1985; Liukkonen – Jaakkola – Soini 2007, 159 – 161.) Aaltonen Ojanen, Vilhunen ja Vilen toteavat, että liikunta ohjaa nuorta motivoituneeseen ja pitkäjänteiseen toimintaan, jos urheileminen on nuoren tarpeista lähtevää vapaaehtoista toimintaa (Aaltonen ym. 1999, 221).

Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan yksilön pyrkimystä etsiä kiintymyksen, läheisyyden, yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunnetta toisten kanssa sekä luontaista tarvetta kuulua ryhmään, olla hyväksytty ja saada positiivisia tunteita ryhmässä toimimisesta. (Deci & Ryan 1985; Liukkonen ym. 2007, 159–161.) Sosiaaliset elämykset ovat nuorille tärkeitä ja ne voivat liittyä siihen, että yksilö kokee olevansa suosittu, pidetty tai arvostettu kaverien keskuudessa. Sosiaalisia elämyksiä voivat olla toisen auttaminen, avun saaminen, mahdollisuus luottaa toisiin ja tunne, että toiset luottavat minuun. (Telema 2000,58.)

Koettu pätevyys tarkoittaa henkilön kokemusta omista kyvyistään vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa. Koettu pätevyys liittyy ihmisen tuntemaan tyydytykseen omasta oppimisestaan. Mikäli tyydytys ei tule tehtävästä itsestään tai sitä kontrolloidaan ulkoisesti, eivät tulokset ja tehtävään sitoutuminen ole kovin merkittäviä. Täten positiiviset henkilöstä itsestään kumpuavat kokemukset nousevat tärkeiksi pätevyiden kokemusten kannalta. (Deci – Ryan 1985; Liukkonen ym. 2007, 159–161.)

## **5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS**

### **5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat**

#### 5.1.1 Tutkimuksen tavoite

Tutkimuksen toimeksiantaja on Rovaniemen kaupungin nuorisopalvelut. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa toimeksiantajalle ja etenkin liikuntatoimintaa toteuttaville ohjaajille tietoa alueellisen nuorisopalveluiden järjestämisestä nuorisokulttuurisesta ryhmäliikuntatoiminnasta ja toiminnan kehittämismahdollisuuksista. Tutkimuksessa tarkasteltiin liikuntatoiminnan merkitystä ja viihtymiseen vaikuttavia motivaatiotekijöitä. Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena.

Rovaniemen kaupungin nuorisopalvelut eivät ole aiemmin tehneet vastaavia tutkimuksia. Edeltävinä vuosina nuorisopalvelut ovat toteuttaneet yleisiä asiakastyytyväisyyskyselyitä koskien kaikkia nuorisopalveluiden toimintaa. Tämä tutkimus on tarkempi tutkimus jostain tietyistä kategoriasta, tässä tapauksessa liikuntatoiminnasta.

### 5.1.2 Tutkimusongelmat

Kuinka merkittävänä Rovaniemen alueellisten nuorisopalveluiden nuorisokulttuurinen ryhmässä tapahtuva liikuntatoiminta voidaan nähdä?

1. Minkälainen käyttäjäryhmä on liikuntatoimintaan osallistuva nuoriso?
2. Kuinka merkittäväksi tutkimusryhmä kokee liikuntatoiminnan?
3. Kuinka merkittäväksi erilaisin perustein jaetut ryhmät, kuten liikuntaaktiivisuusryhmät, kokevat liikuntatoiminnan?
4. Miten erilaisin perustein jaettujen ryhmien kokemukset liikuntatoiminnan merkityksestä eroavat toisistaan?

Mikä motivoi nuoria käymään Rovaniemen alueellisten nuorisopalveluiden ryhmäliikuntatoiminnoissa?

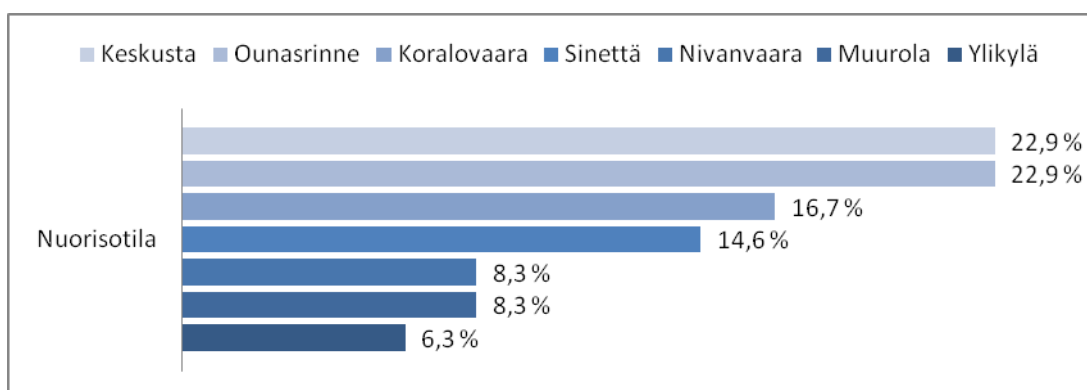
1. Mitkä motivaatiotekijät vaikuttavat nuorten liikuntatoiminnassa viihtymiseen?
2. Mitkä motivaatiotekijät vaikuttavat eri ikäryhmien liikuntatoiminnassa viihtymiseen?
3. Miten eri ikäryhmien liikuntatoimintaan osallistuvien vastaajien koetut viihtymiseen vaikuttavat motivaatiotekijät eroavat toisistaan?

## 5.2 Tutkimusaineisto ja tutkimusmenetelmät

### 5.2.1 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmänä on Rovaniemen kaupungin alueellisten nuorisopalveluiden järjestämiin toimintoihin osallistuvat nuoret. Kyselyyn vastasivat suhteellisen säännöllisesti vapaa- ja kerholuontoisiin ryhmäliikuntatoimintoihin osallistuvat 13 – 20-vuotiaat rovaniemeläiset nuoret. Tähän ryhmään kuuluivat pelikerholaiset Sinetän, Muurolan, Korkalovaaran, Nivanvaaran, Ylikylän ja Ounasrinteen alueelta sekä tanssikerholaiset Ounasrinteeltä. Lisäksi kyselyyn vastasivat keskustan alueelta Monden liikuntasalia omiin ryhmäliikuntatoimintoihin käyttävät nuorisotilan nuoret. Vastaajat valittiin harkinnanvaraista otantaa käyttäen yhdessä liikuntatoimintoja järjestävien ja mahdollistavien ohjaajien kanssa. Kukin ohjaaja valitsi nämä oman alueensa nuoret vastaamaan kyselyyn.

Vastauksia saatiin yhteensä 49 nuorelta, mutta tähän tutkimukseen tutkimusaineistoksi hyväksytyjä ja vastauslomakkeita oli 48. Yksi lomake piti jättää tutkimuksen ulkopuolelle, koska se oli täytetty epä johdonmukaisesti ja töhritty. Eniten vastauksia saatiin kaupungin alueelta: Nivanvaarasta (4), Ylikylästä (3), Korkalovaarasta (8), Ounasrinteeltä (11) ja keskustasta (11). Kylien alueelta: Muurolasta (4) ja Sinetästä (7) vastauksia saatiin huomattavasti vähemmän. (Kuvio 1)



**Kuvio 1.** Vastausten jakautuminen asuinalueittain (n=48)

### 5.2.2 Tutkimuksen keruu

Tutkimuksen aineiston keruu suoritettiin keväällä 2010 toukokuun aikana kyselytutkimuksella. Aineisto kerättiin kerhojen yhteydessä ja nuorisotiloilla. Kysely pyrittiin toteuttamaan tietyn alueen nuorille yhtä aikaa heidän omilla liikuntavuoroillaan liikuntasaleissa, mutta käytännön järjestelyistä johtuen osa teki kyselyn nuorisotiloilla, joko yksin tai pienryhmissä.

Kyselyn toteutin pääasiassa itse, mutta ajanpuutteen vuoksi muutama nuorisohjaaja toimi apuna. He toteuttivat kyselyn pyynnöstäni oman alueensa nuorilla. Nämä valitut ohjaajat olivat Korkalovaaran ja Sinetän sekä Muurolan alueelta. Sinetässä ja Muurolassa toimii sama ohjaaja, joten kyselyn toteuttajia oli minun lisäksi kaksi.

Kyselylomakkeen ymmärrettävyyttä ja soveltuvuutta testattiin ennen varsinaista aineiston keruuta kohderyhmän ikäisillä nuorilla ja nuorisohjaajilla. He saivat kommentoida vapaasti hankalia tai epäselviä kohtia ja antaa kehittämissuhteita, jotka heidän mielestään parantaisivat lomakkeen ymmärrettävyyttä. Nuorten ja ohjaajien kommenttien ja ehdotusten perusteella kyselylomakkeelle tehtiin tarvittavat muutokset.

### 5.2.3 Kyselylomakkeen laatiminen

Tutkimuksessani käytin tähän tutkimukseen laadittua kyselylomaketta, joka oli pieni vihkonen nuorisopalveluiden logolla varustettuna. Vihkon etuosa koostui lyhyestä saatekirjeestä ja itse kysely kolmesta kysymysryhmästä; taustoja ja liikunnan harrastamista mittaavista sekä nuorisotilojen liikuntatoimintaan liittyvistä kysymyksistä (Liite 2). Kyselyvihkosen säilytystä varten oli kirjekuori, kullekin lomakkeelle oma.

Kyselylomakkeen ensimmäinen taustoja mittaava kokonaisuus koostui suljetuista, sekamuotoisista sekä avoimista kysymyksistä. Avoimet kysymykset

olivat tosiasioita mittaavia, mihin nuoret oli johdateltu vastaamaan tietyllä tavalla sille osoitetulle kohdalle. (Liite 2, Taustatiedot; kysymykset 2, 4 ja 5)

Taustatietojen suljetuissa, strukturoiduissa kysymyksissä vastausvaihtoehdot olivat valmiiksi esitetty. Vastaajan tuli valita itselleen sopivin vaihtoehto kohdista, joko ympyröimällä tai rastittamalla. Kysymysmuotoja oli kahdenlaisia. Toisessa kysymyksessä vastausvaihtoehdot olivat etukäteen luokiteltu jonkin asian tai ominaisuuden mukaan. Toisen kysymyksen vaihtoehdot olivat järjestetty 4-portaiseksi siten, että vaihtoehdot 1 ja 4 olivat toistensa ääripäät ja 2 sekä 3 -vaihtoehdot näiden ääripäiden väliltä. Tätä kysymystyyppiä kutsutaan Likertin asteikoksi. (Liite 2, Taustatiedot; kysymykset 1, 4.1, 5.1 ja 6-8)

Taustatietoja mittaavassa osiossa oli yksi sekamuotoinen kysymys. Tämä kysymys sisälsi sekä suljettuja ja avoimia kysymyksiä. Kysymyksiin nuoren tuli vastata suljettujen kysymysten tapaan. Valitsemalla avoimen vaihtoehdon, täytyi vastaajan vastata vaihtoehdon sisältämään kysymykseen vapaamuotoisesti omin sanoin. Tämän lisäksi kysymyksessä oli kysytty samalla toista vastausta laajentavaa ja syventävää asiaa samaan tapaan. (Liite 2, Taustatiedot; kysymykset 3)

Nuorten liikunnan harrastamisosiossa kysymykset olivat suljettuja kysymyksiä. Näihin kysymysmuotoihin vastattiin suljettujen kysymysten tyyliin valitsemalla vaihtoehdoista itselleen sopivin. (Liite 2, Nuorten liikunnan harrastaminen; kysymykset 1-4)

Samoilla periaatteilla vastattiin viimeisen ryhmän, nuorisopalveluiden liikunta-toimintaa ja motivaatiota käsittelevän osion kysymyksiin. Osio sisälsi avoimia ja suljettuja kysymyksiä. Suljetut kysymykset olivat asteikontyyppisiä kysymyksiä lukuun ottamatta yhtä, joka oli kyllä, ei ja en osaa sanoa -vaihtoehdot sisältämä kysymys. Näihin kysymyksiin vastattiin suljettujen kysymysten tapaan. (Liite 2, Nuorisotilojen liikuntatoiminta; kysymykset 2-3 ja 4)

Avoimia kysymyksiä oli kaksi. Toinen kysymys oli edeltävien tyyppinen tosi-asiaa mittaava. Kysymys oli esitetty siten, että nuori tulisi vastaamaan siihen tietyllä tavalla. Toisessa kysymyksessä kysyttiin nuoren toiveita ja odotuksia liikuntatoiminnan suhteen. Tähän kysymykseen nuori sai vastata mielivaltaisesti sille osoitetulle kohdalle. Tätä kysymystä ei otettu kuitenkaan mukaan analysoitavaksi, koska samoja asioita kysellään yleisellä tasolla nuorisopalveluiden asiakastytyväisyyskyselyillä. (Liite 2, Nuorisotilojen liikuntatoiminta; kysymykset 1 ja 5)

#### 5.2.4 Aineiston analysointimenetelmät

Tutkimus toteutettiin määrällisenä eli kvantitatiivisenä tutkimuksena. Laadullisia tutkimusmenetelmiä ei tarvittu, vaikka kyselylomake sisälsi avoimia kysymyksiä. Kaikki tutkimukseen mukaan otetut avoimet kysymykset kyettiin käsittelemään määrällisesti, koska nämä kysymykset olivat tosiasioita mittaavia ja vastaukset täten yksiselitteisiä.

Tutkimusaineisto käsiteltiin ja analysoitiin SPSS 18.0-ohjelmalla. Ohjelmaan määriteltiin muuttujat ja ne tarkistettiin Variable – työkalulla. Muuttujien nimet ja arvojen selitteet vastasivat kyselylomakkeiden tietoja. Muuttujien määrittelyn jälkeen aineisto syötettiin ja syöttövirheet tarkistettiin Descriptives – komennon avulla tutkimalla jokaisen muuttujan minimi- ja maksimiarvoa.

Aineiston muuttujien uudelleen luokittelu tapahtui frekvenssitaulukon pohjalta ja aiemman muuttujamuunnossuunnitelman mukaan. Uudelleen luokittelulla rakennettiin tutkimukseen tarvittavat ryhmät tutkimusjoukon kuvaamiseen sekä liikuntatoiminnan merkityksen ja motivaatiotekijöiden tutkimiseen. Samaa asiaa mittaavat muuttujat yhdistettiin summamuuttujatoiminnolla ja näiden muuttujien yhtenevyys tarkistettiin Cronbachin alfa-kertoimen avulla. Motivaatiota mittaavien väittämien tulosten tieto pyrittiin tiivistämään faktorianalyysillä, minkä käyttö kuitenkin epäonnistui.

Ryhmiin kuvailussa apuna käytettiin frekvenssi- ja prosenttijakaumia. Liikuntatoiminnan merkitystä ja toiminnassa viihtymiseen vaikuttavia motivaatiotekijöitä tutkittiin keskiarvojen avulla. Eri ryhmien keskiarvojen välisten erojen merkitsevyyksien tarkasteluissa käytettiin Mann-Whitneyn U-testiä. Mann-Whitneyn U-testi valittiin sen käyttömahdollisuuksiin takia. (Taulukko 1)

**Taulukko 1.** Tutkimuksen tilastolliset analyysimenetelmät ja merkitsevyydet

Aihealue	Analysointimenetelmä
Kohderyhmän kuvailu	frekvenssi- ja prosenttijakaumat
Liikuntatoiminnan merkitys	keskiarvot, U-testi
Motivaatiotekijät liikuntatoiminnassa viihtymiseen	keskiarvot, U-testi, faktorianalyysi

U-testin merkitsevyydet tutkimuksessa

$p \leq 0,5$ =tilastollisesti melkein merkitsevä (\*)

$p \leq 0,01$ = Tilastollisesti merkitsevä (\*\*)

$p \leq 0,001$ =tilastollisesti erittäin merkitsevä (\*\*\*)

### 5.2.5 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida kahdella käsitteellä; reliabiliteetillä ja validiteetillä. Nämä muodostavat yhdessä mittarin kokonaisluotettavuuden. (Heikkilä 2008, 185; Metsämuuronen 2009, 74.) Reliabiliteetistä käytetään käsitteitä mittarin toistettavuus tai kyky antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Reliabiliteetti voidaan jakaa vielä sisäiseen ja ulkoiseen reliabiliteettiin. Sisäinen reliabiliteetti tarkoittaa sisäistä johdonmukaisuutta ja ulkoinen reliabiliteetti toistettavuutta. Puutteellinen reliabiliteetti johtuu yleensä satunnaisvirheistä, joita aiheuttaa otanta sekä erilaiset mittaus- ja käsittelyvirheet. (Heikkilä 2008, 187.)

Validiteetti puolestaan kuvaa sitä, että mitattaako mittari sitä asiaa, mitä sen pitääkin mitata. Validiteetti jaetaan myös sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin.



Sisäinen validiteetti tarkoittaa tutkimuksen omaa luotettavuutta. Se kuvaa sitä, miten hyvin mittarin vastaa teoriaa ja miten hyvin teoreettiset käsitteet ovat saatu mitattavaan muotoon eli operationalisoitua sekä kattavatko käsitteet riittävän laajasti kyseisen ilmiön. Ulkoinen validiteetti kuvaa tutkimuksen yleistettävyyttä. (Metsämuuronen 2009, 64, 74.)

Tutkimuksen luotettavuutta alentavat erilaiset virheet. Otantatutkimukseen liittyy aina otannasta aiheutuvaa satunnaisvirhettä eli otantavirhettä ja usein myös kadon aiheuttamaa vääristymää. Peittovirheitä syntyy, jos tutkittavasta perusjoukosta ei ole ajan tasalla olevaa rekisteriä tai luetteloa. (Heikkilä 2008, 186, 187.)Tässä tutkimuksessa vastaajien valinta perustui nuorisohjaajien arvioon. Ohjaajien tuli valita alueensa liikuntatoimintaan suhteellisen säännönmukaisesti osallistuvia nuoria, jotta tuloksista saataisiin mahdollisimman todenperäisiä. ”Säännönmukaisuuden” määrittelyyn ei ollut apuna käytettävissä mitään mittareita, esimerkiksi dokumenttia osallistujien käyntikerroista, vaan jokainen ohjaaja sai valita nämä henkilöt omiin arvioihin perustuen. Täten otannassa on voinut tapahtua virheitä.

Tutkimuksessa vastauksia saatiin määrällisesti hyvin. Vastauksia tuli jokaiselta alueelta, missä toukokuussa 2010 nuorisopalveluiden liikuntatoimintaa järjestettiin. Joidenkin ohjaajien arvioiden mukaan tutkimukseen osallistui melkein kaikki valitut lukuun ottamatta Ylikylän ja Nivanvaaran aluetta, joista olisi voinut saada enemmänkin nuoria vastaamaan. Lehtosalon mukaan kerhoissa käy kaikkineen viikoittain arviolta 120 nuorta (Lehtosalo 2010). Ohjaajien mukaan säännöllisesti osallistuvia nuoria on huomattavasti vähemmän kokonaismäärästä. Ohjaajien arvioihin perustuen vastaamisprosentti voidaan todeta korkeaksi ja tutkimuksen luotettavuus siltä osin hyväksi. Tulokset eivät kuitenkaan käsitä koko perusjoukkoa, koska lukemat ovat vain arvioita. Tämä seikka on otettava huomioon tutkimusta yleistettäessä ja johdopäätöksiä tehtäessä. Otoksen vinous sukupuolen suhteen saattaa aiheuttaa myös virheitä ja vaikuttaa tuloksien yleistettävyyteen, tai tulokset on to-

dettava poikien näkökulmasta, koska poikia tutkimukseen osallistui 94 prosenttia.

Mittausvirheitä voi syntyä mittausvälineiden epätarkkuuden ja mittaukseen vaikuttavien häiriötekijöiden, mittausmenetelmien tai mittarin heikkouden vuoksi tai mitattavien käsitteiden hankaluuden takia (Heikkilä 2008, 186–187). Kyselyn toteuttajien vaikutus mittaustilanteeseen pyrittiin minimoimaan sillä, että heidät oli opastettu ohjeistuksen antoon ja nuorten neuvomiseen kyselyn täytössä. Ohjaajille oli kerrottu, että he ohjeistavat nuoria lukemaan saatekirjeen ennen kyselyyn vastaamistaan. Ohjaajille myös kerrottiin, että ohjeistavat nuoret täyttämään kyselyn huolella, sekä palauttamaan täytetyn lomakkeen suljetussa kirjekuoressa ohjaajalle takaisin. Saatekirje oli pyritty laatimaan selkeäksi ja sellaiseksi, että se motivoisi ja saisi nuoret itsenäisesti täyttämään kyselyn alusta loppuun saakka ilman ohjaajan apua.

Kysely toteutettiin liikuntasaleissa ja nuorisotiloilla. Vastaamistilanne pyrittiin luomaan samanlaisiksi. Saleissa vastaaminen onnistui ilman ulkopuolisia häiriötekijöitä, mutta nuorisotiloilla vastaamista on voinut haitata melu. Kyselyn luottamuksellinen käsittely ja anonyymius pyrittiin säilyttämään sillä, että nuoret laittoivat kyselylomakkeen suljettuun kirjekuoreen täytettyään lomakkeen.

Tulosten teknistä käsittelyä varten kyselylomakkeet numeroitiin lomakkeiden mahdollisia myöhempiä tarkasteluja varten. Satunnaisvirheiden välttämiseksi aineisto syötettiin useampana päivänä. Syöttövirheet tarkastettiin SPSS:n Descriptives – komennolla, jonka avulla huolimattomuusvirheet havaittiin ja saatiin korjattua.

Vastaaja päättää muun muassa kyselylomakkeen ulkonäön perusteella, vastaako hän kyselyyn (Heikkilä 2008, 48). Kyselylomake oli muotoiltu vihkon malliseksi, jonka kanssa käytettiin nuorisopalveluiden virallista logoa. Logon avulla pyrittiin saamaan nuorten mielenkiinto kohdistettua kyselyyn ja

viestittämään vastaamisen tärkeydestä. Kyselylomakkeista yksi lomake piti tuhota sen käyttökelvottomuuden takia.

Tutkimuksen luotettavuus on suoraan seurausta käytetyn mittarin luotettavuudesta. Kyselytutkimuksen validiteettiin vaikuttaa se, miten onnistuneita kysymykset ovat eli voidaanko niiden avulla saada ratkaistua tutkimusongelmaa. (Metsämuuronen 2009, 74.) Tutkimuksen kyselylomake laadittiin vain tätä tutkimusta varten. Lomakkeen suunnitteluvaiheessa mietin, mistä tutkitavista aiheista olisi hyötyä toimeksiantajalle ja itselleni sekä muille nuorisohjaajille. Kirjasin ylös nämä asiat ja otin ne huomioon kyselylomaketta laadittaessa. Ennen kyselylomakkeen laatimista perehdyin kyselylomakkeen rakentamista koskeviin teorialähteisiin, jonka jälkeen tein kyselylomakkeen määritettyjen tutkimusongelmien pohjalta ja tutkimuksen teoreettista osaa hyväksi käyttäen. Lomakkeen toimivuutta testattiin esikyselyllä ja pienten korjausten jälkeen lomake todettiin käyttökelpoiseksi.

Lomakkeen kysymykset oli ryhmitelty tarkoituksenmukaisesti kolmeksi kokonaisuudeksi; taustatietoja, liikunnan harrastamista ja nuorisotilojen liikuntaa mittaaviin osioihin kokonaisuuksien rakentamiseksi ja ymmärrettävyyden parantamiseksi. Erilaisia kysymystyyppejä oli käytetty sen mukaan, mikä tuntui sopivimmalta tietyn asian tai asioiden mittaamiseen ja nuorille itselleen. Kysymykset olivat pääasiassa suljettuja kysymyksiä valmiita vaihtoehtoja sisältäviä kysymyksiä, joihin on helppo vastata ja jotka tutkijan on helppo käsitellä. Sekamuotoisia kysymyksiä oli käytetty siinä tapauksessa, ettei ole oltu varmoja onko kaikkia vastausvaihtoehtoja keksitty. Pällekkäisillä ja johdattelevilla avoimilla kysymyksillä kyselystä pyrittiin saamaan mahdollisimman lyhyt. Nämä kysymykset ovat voineet vaikuttaa lomakkeen ymmärrettävyyteen negatiivisesti. Tästä huolimatta vastausprosentti oli yksittäisten kysymysten ja koko aineiston kohdalla melko korkea.

Mittarin ja samalla tutkimuksen reliabiliteetti voidaan laskea kolmea eri kautta. Yksi tapa tutkia mittarin reliabiliteettia on tutkia sen sisäistä yhtenäisyyttä.

Yhtenäisyyden tutkiminen tapahtuu joko Faktorianalyysin tai Cronbachin alfan avulla. (Metsämuuronen 2009, 75–76.) Cronbachin alfakerrointestissä reliabiliteettikerroin on välillä 0-1. Suuret kertoimet (mielellään yli 0,70) viittaavat korkeaan reliabiliteettiin. (Heikkilä 2008, 187.) Tässä tutkimuksessa alfakertoimen avulla tarkistettiin ryhmiteltyjen muuttujien onnistuminen. Kaikki kertoimet olivat väliltä 0,64 -0,76. Motivaatiota mittaavien väittämien yhteiseksi alfakertoimeksi muodostui 0,78, mikä kielii lomakkeen korkeasta reliabiliteetista toiminnassa viihtymistä kuvaavien väittämien puolesta.

Tulosten tarkasteluissa käytettiin keskiarvoja ja merkitsevyyksien tutkimisessa Mannin-Whitneyn U-testiä. U-testi on kahden riippumattoman keskiarvon vertailuun soveltuvan Studentin t-testin parametriton versio. Kahden keskiarvon vertailussa on valittavana kaksi periaatteessa erilaista tapaa: pienelle otoskoolle soveltuva parametriton Mannin-Whitneyn U-testi ja suuremmalle otoskoolle soveltuvampi parametrinen T-testi. Aina, kun epäillään T-testin edellytysten olemassa oloa, toisin sanoen vähintään välimatka-asteikollisen mittauksen ja oletuksen populaation normaali-jakautuneisuudesta, tulisi käyttää Mannin-Whitneyn U-testiä. (Metsämuuronen 2009, 386, 1102–1103.) Näillä perusteilla tutkimukseen keskiarvojen merkitsevyyksien tarkasteluihin valittiin näistä kahdesta testimuodosta parametriton versio.

## 6 TUTKIMUSTULOKSET TUTKIMUSONGELMITTAIN

### 6.1 Liikuntatoiminnan merkitys

Kyselylomakkeessa nuorilta kysyttiin erinäköisiä taustoihin ja liikunnan harrastamiseen liittyviä kysymyksiä. Näiden kysymysten vastausten perusteella nuorista rakennettiin erilaisia pienryhmiä. Pienryhmien avulla tutkimusryhmää pyrittiin kuvaamaan mahdollisimman monesta perspektiivistä, jotta saataisiin yleiskuva toimintaa osallistuvasta joukosta ja sitä kautta käsitys toiminnan merkitsevyydestä. Ryhmien kuvailussa apuna käytettiin frekvenssi- ja prosenttijakaumia.

Liikuntatoiminnan merkitystä nuorilta kysyttiin kyselylomakkeessa suoranaisesti yhdellä kysymyksellä. Tällä haettiin vastaajien avointa arviota toiminnan merkityksestä heille itselleen. Tässä kysymyksessä nuoren tuli arvioida toiminnan merkitystä itselleen asteikolla 1-4 (1= ei merkitse mitään ja 4= erittäin merkitsevä). Liikuntatoiminnan koettua merkitystä tutkittiin koko tutkimusryhmän osalta ja tutkimusryhmän kuvailuun muodostettujen pienryhmien kautta. Samalla tarkasteltiin pienryhmien tulosten erojen merkitsevyyksiä. Liikuntatoiminnan merkitystä tutkittiin keskiarvoilla. Yli 2,4 tulosten arvot kertoivat toiminnan merkitsevyydestä ja alla 2,5 arvot toiminnan merkitsemättömyydestä. Pienryhmien tulosten erojen merkitsevyyksiä tarkasteltiin Mann-Whitneyn U-testillä. Tuloksissa esiteltiin ne taulukot, jotka olivat tilastollisesti merkitseviä. Loput taulukot löytyvät liitteestä 3.

#### 6.1.1 Tutkimusryhmän kuvailu

Tutkimusryhmä koostui 48 rovaniemeläisistä 13- 20 vuoden ikäisistä alueellisen nuorisopalveluiden liikuntatoimintaan suhteellisen säännönmukaisesti osallistuneista nuorista. Tutkimusryhmästä enemmistö (77 %) oli kaupungin alueen (Nivanvaaran, Ounasvaaran, Korkalovaaran ja Ylikylän) ja vähemmistö (23 %) kylien alueen (Sinetän ja Muurolan) toiminnassa mukana olevia

nuoria. Valtaosa tutkimusryhmäläisistä edusti varhaisnuoria (48 %) sekä keskinuoria (44 %) ja vähemmistö myöhäisnuoria (8 %). Poikia oli huomattava enemmistö, tyttöjä ollessa vain 3 koko tutkimusryhmästä.

Tutkimusryhmän nuoret jaettiin perhemuodoittain normi- ja yksinhuoltajaperheisiin sekä omiin perhemuotoihin kuuluviin. Normiperheisiin laskettiin ne nuoret, jotka asuivat kotona kahden vanhemman ja mahdollisten sisarusten tai sisaren kanssa. Yksinhuoltajaperheiden nuoriksi luettiin ne, jotka asuivat toisen vanhemman ja mahdollisten sisarusten tai sisaren kanssa. Loput nuoret laskettiin kotoa poismuuttaneisiin, omiin perhemuotoihin kuuluviin. Tutkimusryhmän nuorista normiperheisiin kuului valtaosa (58 %). Kolmasosa tutkimusryhmäläisistä oli yksinhuoltajaperheiden nuoria (31 %) ja vähemmistö omiin perhemuotoihin lukeutuvia nuoria (10 %).

Tutkimusryhmän nuoret jaettiin perheen liikuntaan sosiaalistavan tuen vaikutuksen perusteella kahteen ryhmään liikuntaan sosiaalistavan perheiden ja vähemmän sosiaalistavan perheiden nuoriin. Tutkimusryhmän nuoret, jotka kokivat harrastaneensa ala- ja yläasteella vanhempien kanssa liikuntaa paljon, luettiin liikuntaan sosiaalistavan perheiden nuoriksi. Vähän liikuntaa perheen kanssa yhdessä harrastaneet katsottiin vähemmän liikuntaan sosiaalistavan perheiden nuoriksi. Koottujen vastausten perusteella tutkimusryhmästä liikuntaan vähemmän sosiaalistavan perheiden nuoria oli selvä enemmistö (65 %) ja vähemmistö kuului liikuntaan sosiaalistavan perheiden nuoriin (35 %).

Liikunta-aktiivisuuden perusteella tutkimusryhmän nuoret jaettiin: paljon-, keskiverto-, ja vähänliikkuviin. Tutkimusryhmäläisten jaottelu liikunta-aktiivisuusryhmiin tapahtui siten, että paljonliikkuviin laskettiin 4 kertaa tai useammin viikossa liikuntaa harrastavat nuoret. Keskivertoliikkuviin luettiin 2-3 kertaa viikossa ja vähänliikkuviin 1 kerran viikossa tai vähemmän liikuntaa harrastavat. Yhdeksi liikuntakerraksi katsottiin vähintään puolituntia kestävä hengästyttävä ja hikoiluttava liikuntakerta. Tuloksista selvisi, että tutkimus-

ryhmäläisistä alle puolet kuului paljonliikkuviin (48 %), kolmasosa keskiverto-liikkuviin (33 %) ja loput vähänliikkuviin nuoriin (19 %).

Kyselylomakkeessa nuorten liikunnallisuutta mitattiin viimeksi saaman päätötodistuksen liikunnan numerolla. Liikunnan numeron perusteella tutkimusryhmän nuoret jaettiin liikunnallisuudeltaan tyydyttävään, hyvään ja kiitettävään ryhmään. Jakoperustelu tapahtui siten, että ne nuoret, jotka olivat saaneet ammattikoulun tai -opiston päättötodistuksen liikunnan numeroksi arvosanan 1 tai peruskoulusta 4-7 numeron, kuuluivat liikunnallisuudeltaan tyydyttävään ryhmään. Vastaavasti liikunnan numeron 2 tai 8 saaneet nuoret, kuuluivat hyvään ja 3 tai 9-10 numeron omaavat, kiitettävään ryhmään. Tutkimusryhmän nuorista liikunnallisuudeltaan kiitettävään ryhmään lukeutui yli puolet (54 %) nuorista. Hyvään ryhmään kuului alle kolmasosa (27 %) ja tyydyttävään ryhmään loput (17 %) tutkimusryhmäläisistä.

Tutkimusryhmän nuorista nuorisopalveluiden toiminnan ulkopuolella ryhmäliikuntaa liikuntaseuroissa tai säännöllisesti kokoontuvan ryhmän toiminnassa harrasti noin kolmasosa (31 %). Huomattava enemmistö (71 %) oli lopettanut käymisen jonkin liikuntaseuran tai säännöllisesti kokoontuvan ryhmän toiminnassa. Nuorista melkein kaikki, lukuun ottamatta neljää nuorta, oli mukana jossain omissa vapaa-ajan liikuntaryhmissä, kuten skeitti- tai lätkäporukoissa.

#### 6.1.2 Tutkimusryhmän kokemukset liikuntatoiminnan merkityksestä

Tutkimusryhmä koki liikuntatoiminnan merkitseväksi. Koetun merkityksen keskiarvoksi saatiin 2,83 ( $K_h=0,808$ ). Tutkimusryhmästä yli puolet (54 %) oli sitä mieltä, että liikuntatoimintaa tulisi järjestää entistä enemmän. Ryhmästä vain muutama (4 %) vastasi tähän kieltävästi.

#### 6.1.3 Koettu merkitys asuinalueittain

Kaupungin sekä kylien alueen toiminnassa mukana olevat kokivat kumpikin ryhmä liikuntatoiminnan merkitseväksi. Koettua merkitystä tarkasteltaessa

asuin-alueittain, kävi ilmi, että kylien alueen ( $Ka=2,82$ ) toiminnassa kulkevien nuorten keskiarvo oli hiukan korkeampi kuin kaupungin alueen toiminnassa mukana olevien ( $Ka=2,78$ ). Näiden kahden ryhmän välisien erojen merkitsevyyksiä tarkastellessa, tulokset eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. (Liite 3)

#### 6.1.4 Koettu merkitys sukupuolittain

Tytöt sekä pojat kokivat kumpikin ryhmä liikuntatoiminnan merkitseväksi. Tarkasteltaessa koettua merkitystä sukupuolittain, keskiarvojen perusteella tytöt ( $Ka=3$ ) kokivat toiminnan merkitsevämmäksi kuin pojat ( $Ka=2,78$ ). Tilastollisesti merkitsevää eroa näiden kahden ryhmän välillä ei ollut. (Liite 3)

#### 6.1.5 Koettu merkitys ikäluokittain

Ikäluokkia tutkittaessa, kaikki ikäryhmät kokivat liikuntatoiminnan merkitseväksi. Myöhäisnuoret, eli vanhimmat toimintaa osallistuvat kokivat toiminnan merkitsevämmäksi kuin iältään nuoremmat ( $Ka=3,25$ ). Keskinuoret ( $Ka=2,81$ ) kokivat toiminnan merkitsevämmäksi kuin varhaisnuoret ( $Ka=2,70$ ). Ryhmien väliset erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. (Liite 3)

#### 6.1.6 Koettu merkitys perhemuodoittain

Yksinhuoltajaperheiden, normiperheiden sekä omiin perhemuotoihin lukeutuvat nuoret kokivat kaikki ryhmät liikuntatoiminnan merkitseväksi. Koettua merkitystä tarkastellessa ryhmittäin, omiin perhemuotoihin lukeutuvat nuoret kokivat liikuntatoiminnan merkitsevämmäksi kuin muiden perhemuotojen nuoret ( $Ka=3,40$ ). Yksinhuoltajaperheiden nuorille ( $Ka= 2,80$ ) liikuntatoiminta merkitsi keskiarvojen vertailussa enemmän kuin normiperheiden nuorille ( $Ka=2,68$ ). Ryhmien väliset erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. (Liite 3)



### 6.1.7 Koettu merkitys liikuntaan sosiaalistavan tuen perusteella jaetuissa ryhmissä

Liikuntaan sosiaalistavan perheiden sekä vähemmän sosiaalistavan perheiden nuoret kokivat kumpikin ryhmä liikuntatoiminnan merkitseväksi. Liikuntaan sosiaalistavan perheiden nuoret ( $Ka=2,82$ ) kokivat toiminnan merkitsevämmäksi kuin liikuntaan vähemmän sosiaalistavan perheiden nuoret ( $Ka=2,77$ ). Ryhmien väliset erot eivät olleet suuret, eivätkä tilastollisesti merkitseviä. (Liite 3)

### 6.1.8 Koettu merkitys liikunta-aktiivisuusryhmittäin

Liikunta-aktiivisuusryhmien keskiarvoja tutkittaessa huomattiin, että paljonliikkuvat ( $Ka=2,87$ ), sekä keskivertoliikkuvat ( $Ka=2,88$ ) kokivat kumpikin ryhmä liikuntatoiminnan merkitseväksi. Keskivertoliikkuvat kokivat toiminnan merkitsevämmäksi kuin paljonliikkuvat. Vähän liikkuville ( $Ka=2,44$ ) liikunta-toiminta ei merkinnyt mitään. Ryhmien väliset erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. (Liite 3)

### 6.1.9 Koettu merkitys liikunnallisuusryhmittäin

Liikunnallisuusryhmistä kiitettävään ryhmään kuuluvat nuoret kokivat toiminnan merkitseväksi ( $Ka=3,08$ ). Hyvän ( $Ka=2,46$ ) ja tyydyttävän ryhmän ( $Ka=2,38$ ) nuoret taas eivät kokeneet toimintaa merkitseväksi. Liikunnallisuusryhmien välisiä eroja tarkasteltaessa, hyvän ja tyydyttävän ryhmän välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa, mutta kiitettävää ryhmää verratessa hyvään ja tyydyttävään ryhmään, erot olivat tilastollisesti merkitseviä (\*). (Taulukko 2)

**Taulukko 2.** Koettu merkitys liikunnallisuusryhmittäin (n=47)

	N	%	Ka	Kh	U-arvo	P-arvo
Kiitettävä	26	54.2	3.08	0.63	96.00	0.02*
Hyvä	13	27.1	2.46	0.88		
Kiitettävä	26	54.2	3.08	0.63	55.00	0.03*
Tyydyttävä	8	16.7	2.38	0.92		
Hyvä	13	27.1	2.46	0.88	49.50	0.84
Tyydyttävä	8	16.7	2.38	0.92		

$P \leq 0,001^{***}$ ,  $P \leq 0,01^{**}$ ,  $P \leq 0,05^*$

#### 6.1.10 Koettu merkitys omissa vapaa-ajan ryhmissä harrastamisen perusteella jaetuissa ryhmissä

Omissa vapaa-ajan liikuntaryhmissä mukana olevat sekä ei- mukana olevat kokivat kumpikin ryhmä liikuntatoiminnan merkitseväksi. Keskiarvoja vertaillessa näiden kahden ryhmän välillä, kävi ilmi, että ne nuoret, jotka eivät harrastaneet liikuntaa omissa vapaa-ajan ryhmissä (Ka=3), kokivat liikuntatoiminnan merkitsevämmäksi kuin ne, jotka harrastivat liikuntaa omissa vapaa-ajan ryhmissä (Ka=2,77). Tilastollisesti merkitsevää eroa näiden kahden ryhmän välillä ei ollut. (Liite 3)

### 6.1.11 Koettu merkitys seuratoiminnan lopettamisen perusteella jaetuissa ryhmissä

Seuratoiminnassa mukana olevat sekä seuratoiminnassa ei – mukana olevat kokivat kumpikin ryhmä liikuntatoiminnan merkitseväksi. Tarkasteltaessa keskiarvojen eroja näiden kahden ryhmän välillä, huomattiin, että seuratoiminnassa mukana olevat kokivat liikunnan merkitsevämmäksi ( $Ka=3$ ) kuin seuratoiminnassa ei – mukana olevat ( $Ka=2,71$ ). Tilastollisesti merkitsevää eroa näiden kahden ryhmän välillä ei ollut. (Liite 3)

## 6.2 Liikuntatoiminnassa viihtymiseen vaikuttavat motivaatiotekijät

Motivaatiota kyselylomakkeessa mitattiin 27 toiminnassa viihtymiseen väittämän muodossa esitetyn kysymyksen kautta. Näistä kysymyksistä muodostettiin toiminnassa viihtymistä kuvaavat motiivit. Kysymykset käsiteltiin faktorianalyysin avulla, jonka tarkoituksena oli saattaa samaa asiaa mittaavat muuttujat yhteen. Faktorianalyysi tehtiin pääkomponenttianalyysiä ja varimax-rotaatiota käyttämällä. Analyysin muodosti muuttujista 8 pääkomponenttia, joita ei pystytty käyttämään, koska muuttujista liian moni oli latautunut liian monelle pääkomponentille. Faktorianalyysin avulla muuttujien yhdistelemiseen ei löytynyt järkipäristä ratkaisua, joten faktorianalyysin käyttö epäonnistui. Ne muuttujat, mitkä omasta mielestäni näyttivät mittaavan ja kysyvän samaa asiaa, yhdisteltiin. Nämä muuttujat osoittautuivat korreloivan keskenään ja olevan kelvollisia yhdisteltäviksi cronbachin alfa-kertoimen perusteella.

Tieto saatiin tiivistettyä 27 kysymyksestä seuraaviin 16 toiminnassa viihtymistä kuvaavaan motiiviin: päteminen, vaikuttaminen, sosiaaliset tekijät, osallistumisen helppous, osallistumismahdollisuudet tapahtumiin, itsensä kehittäminen, toiminnan sitouttamaton ja valmentamaton luonne, ohjaajan määrätön ote, ohjaus – ja opettamismahdollisuudet, energianpurkumahdollisuudet, toiminnan vaihtelevuus, -mielekkyys, Ilmapiirin kannustavuus, yhteis-

henki ja lähialueen muu epäkiinnostava tai -sopiva harrastetoiminta. Pätevyysmotiivi sisälsi ne väittämät, mitkä mittasivat henkilöiden kokemusta omista kyvyistä ja niiden yhteyttä toiminnassa viihtymiseen. Vaikuttamismotiivi sisälsi kaksi viihtymistä kuvaavaa väittämää: ”viihdyn toiminnassa, koska siellä pääsen vaikuttamaan toiminnan sisältöön” ja ”viihdyn toiminnassa, koska tulen kuulluksi”. Sosiaalista motiivie käsittelevät kysymykset mittasivat sitä, miten hyvin vastaajat tuntevat muut toimintaan osallistuvat nuoret ja miten he kokevat yhteenkuuluvuuden tunteen vaikuttavan toiminnassa viihtymiseensä. Helppousmotiivi sisälsi ne viihtymistä mittaavat kysymykset, jotka liittyivät toiminnan osallistumisen matalan kynnyksenperiaatteen toteutumiseen. Osallistumismotiivi yhdisteltiin kysymyksistä, mitkä mittasivat tapahtumien ja kilpailuihin osallistumismahdollisuuksien yhteyttä viihtymiseen. Itsensä kehittämistä käsittelevä motiivi sisälsi kysymykset: ”viihdyn toiminnassa, koska siellä pääsen kehittämään taitojani” ja viihdyn toiminnassa, koska siellä pääsen oppimaan uutta. Loput viihtymistä kuvaavat motiivit oli johdettu suoraan yhdestä väittämästä. (Taulukko 3)

**Taulukko 3.** Viihtymistä kuvaavat motiivit

Motiivi	$\alpha$	Sisältävät väittämät:
Päteminen	0.64	Siellä tunnen olevani hyvä Tunnen itseni hyväksi Olen kokenut onnistuvani
Vaikuttaminen	0.65	Siellä pääsen vaikuttamaan toiminnan sisältöön Tulen kuulluksi
Sosiaaliset tekijät	0.72	Tunnen muut toimintaan osallistuvat nuoret Koen olevani osa ryhmää Tunnen kuuluvani ryhmään Osallistuvat ovat entuudestaan tuttuja Tunnen itseni tervetulleeksi
Osallistumisen helppous	0.70	Osallistumiseen ei tarvitse välttämättä omia välineitä

---

		Osallistuminen ei maksa mitään tai on halpaa Lyhyt matka tekee osallistumisen mahdolliseksi
Osallistumismahdollisuudet tapahtumiin	0.76	Sitä kautta voin päästä erilaisiin tapahtumiin Siellä pääsen kilpailemaan ja kisailemaan
Itsensä kehittäminen	0.68	Siellä pääsen oppimaan uutta Siellä pääsen kehittämään taitojani
Toiminnan sitouttamaton luonne		Toimintaan ei tarvitse sitoutua
Toiminnan valmentamaton luonne		Siellä ei ole valmennusta
Ohjaajan määräilemätön ote		Ohjaaja ei määräile liikaa
Ohjaus- ja opettamismahdollisuudet		Siellä pääsen ohjaamaan /opettamaan muita
Energian purkumahdollisuudet		Siellä pääsen purkamaan energiaa
Toiminnan vaihtelevuus		Toiminta on vaihtelevaa
Toiminnan mielekkyys		Toiminta on mielekästä
Kannustava ilmapiiri		Siellä on kannustava ilmapiiri
Yhteishenki		Siellä vallitsee hyvä yhteishenki
Lähialueen muu epäkiinnostava/-sopiva toiminta		Lähialueellani ei järjestetä muutakaan minua kiinnostavaa liikuntatoimintaa

---

Kyselylomakkeen viihtymistä kuvaaviin väittämiin nuoren tuli arvioida asteikolla 0-4 (0= en osaa sanoa, 1=täysin eri mieltä, 2=melko eri mieltä, 3=melko samaa mieltä ja 4=täysin samaa mieltä), kuinka samaa tai eri mieltä hän oli väittämän kanssa. ”En osaa sanoa” – kohtaa ei otettu huomioon tulosten laskennoissa. Vastauksia saatiin väittämittäin yhteensä 39 -48 vaihtelun väliltä riippuen vastaamatta jätettyjen kohtien määrästä ja siitä, kuinka monta ”en osaa sanoa”-vaihtoehtoa oli yhteensä valittu.

Motivaatiota tutkittiin koko tutkimusjoukon ja eri ikäluokkien osalta sekä näiden ikäryhmien välisien tulosten erojen merkitsevyyksiä tarkastelemalla. Yli 2,4 tulosten arvot kertoivat toiminnassa viihtymiseen vaikuttavista motiiveista ja vastaavasti arvot alle 2,5 tekijöistä, jotka eivät motivoineet nuoria. Tuloksissa esille tuotiin vain tärkein tieto. Motiivien tutkimiseen käytettiin keskiarvotestiä. Ikäluokkien erojen tilastollista merkitsevyyttä tarkasteltiin Mann-Whitney U-testillä. Tuloksissa on esitetty tutkimusjoukon viihtymistä kuvaavat motiivit taulukkona. Ikäluokkien viihtymiseen vaikuttavista motiiveista ja ikäluokkien välisistä eroista löytyy taulukko liitteestä 4.

#### 6.2.1 Tutkimusryhmän viihtymiseen vaikuttavat motivaatiotekijät

Motiivien keskiarvoja tarkastellessa huomattiin, että suurin osa motiiveista vaikutti tutkimusryhmän toiminnassa viihtymiseen. Näitä motiiveja olivat: toiminnan mielekkyys (Ka=3,53), sosiaaliset tekijät (Ka=3,35), yhteishenki (Ka=3,33), osallistumismahdollisuudet tapahtumiin (Ka=3,29), energianpukumahdollisuudet (Ka= 3,26), osallistumisen helppous (Ka=3,19), ohjaajan määräälemätön ote (Ka=3,11), toimintaan vaikuttaminen ja kannustava ilmapiiri (Ka=3,04), pätevyys sekä itsensä kehittäminen (Ka=3,02), toiminnan sitouttamaton luonne (Ka=2,87) ja toiminnan vaihtelevuus (Ka =2,62). Kolmen korkeimman keskiarvon perusteella eniten tutkimusryhmää toiminnassa viihtyi, toiminnan mielekkyys ja sosiaaliset tekijät sekä hyvä yhteishenki. Alimpien keskiarvojen mukaan lähialueen muu epäkiinnostava tai -sopiva toiminta (Ka=2,47), toiminnan valmentamaton luonne (Ka=2,40) tai ohjaus- ja ope-

tusmahdollisuudet (Ka= 2,18) eivät motivoineet tutkimusryhmää. (Taulukko 4)

**Taulukko 4.** Viihtymiseen vaikuttavat motiivit

Motiivi	N	Ka	Kh
1.Toiminnan mielekkyys	45	3.53	0.694
2.Sosiaaliset tekijät	48	3.35	0.785
3.Yhteishenki	34	3.33	0.739
4.Osallistumismahdollisuudet tapahtumiin	48	3.29	0.967
5.Energianpurkumahdollisuudet	46	3.26	0.828
6.Osallistumisen helppous	48	3.19	0.785
7.Ohjaajan määräälemätön ote	46	3.11	0.900
8.Vaikuttaminen	46	3.04	0.918
8.Kannustava ilmapiiri	46	3.04	0.842
9.Päteminen	48	3.02	0.838
9.Itsensä kehittäminen	48	3.02	0.887
10.Toiminnan sitouttamaton luonne	45	2.87	1.100
11.Toiminnan vaihtelevuus	46	2.63	1.024
12.Lähialueella muu epäkiinnostava/-sopiva toiminta	43	2.47	1.182
13.Toiminnan valmentamaton luonne	42	2.40	1.083
14.Ohjaus- ja opettamismahdollisuudet	39	2.18	0.823

### 6.2.2 Ikäluokkien viihtymiseen vaikuttavat motivaatiotekijät

Tarkasteltaessa ikäryhmien motiiveja, varhaisnuoret kokivat viihtyvän toiminnassa sen mielekkyyden, (Ka=3,55), tapahtumiin osallistumismahdollisuuksiensa (Ka=3,48) ja hyvän yhteishengen (Ka=3,25) takia. Lähialueen muu epäkiinnostava tai -sopiva liikuntatoiminta (Ka=2,27) sekä ohjaus- tai opetusmahdollisuudet (Ka= 2) olivat tekijöitä, jotka eivät vaikuttaneet varhaisnuorten toiminnassa viihtymiseen. (Liite 4)

Keskinuorten tulokset olivat samansuuntaiset. Keskinuoret viihtyivät toiminnassa enimmäkseen toiminnan mielekkyyden takia (Ka= 3,52). Sosiaaliset tekijät (Ka=3,48) ja osallistumismahdollisuudet tapahtumiin (Ka= 3,33) lukeutuivat myös kärkipään motivaatiotekijöihin. Samoin kuin varhaisnuoria, ei keskinuoriakaan toiminnassa motivoinut lähialueen muu epäkiinnostava tai -sopiva toiminta (Ka= 2,44) tai ohjaus- ja opetusmahdollisuudet (Ka=2,17). Tämän lisäksi toiminnan valmentamaton luonne ei motivoinut keskinuoria (Ka= 2,21). (Liite 4)

Myöhäisnuoret kokivat viihtyvän toiminnassa vastaavasti sen takia, että lähialueella ei järjestetä muutamaakaan sopivaa tai kiinnostavaa toimintaa (Ka=4). Muita toiminnassa viihtymiseen vaikuttavia tekijöitä olivat: toiminnan mielekkyys, ohjaajan määräämätön ote, sosiaaliset tekijät, toiminnan sitouttamaton luonne ja hyvä yhteishenki (Ka=3,5). Osallistumismahdollisuudet tapahtumiin eivät motivoineet myöhäisnuoria. (Ka=2). (Liite 4)

### 6.2.3 Ikäluokkien väliset erot toiminnassa viihtymiseen

Tarkastellessa Ikäluokkien välisiä eroja motiiveittain huomiota herättävimmät ja tilastollisesti merkitsevät erot ikäryhmien välillä, löytyivät osallistumismahdollisuudet tapahtumiin, osallistumismahdollisuuden helppous-, lähialueen muu epäkiinnostava toiminta ja opetus- ja ohjausmahdollisuusmotiiveissa. (Liite 4)



Osallistumismahdollisuudet tapahtumiin – motiivissa myöhäis- ja varhaisnuorten ( $P=0,006^{**}$ ) sekä myöhäis- ja keskinuorten ( $P=0,017^{**}$ ) tulokset erosivat tilastollisesti merkitsevästi. Varhais- ( $Ka=3,48$ ) ja keskinuoret ( $Ka=3,33$ ) kokivat osallistumismahdollisuuksien vaikuttavan toiminnassa viihtymiseen, kun myöhäisnuoria ( $Ka=2$ ) se ei motivoinut. (Liite 4)

Osallistumisen helppousmotiivissa erot varhais- ja keskinuorten välillä näyttivät olevan myös tilastollisesti merkitseviä ( $P=0,027^*$ ). Kumpaakin ryhmää sekä keskinuoria ( $Ka=3,25$ ), että varhaisnuoria ( $Ka=2,91$ ) osallistumisen helppous motivoi mutta keskinuoria huomattavasti enemmän. (Liite 4)

Lähialueen muu epäkiinnostavan tai -sopivan toiminta - motiivissa erot olivat tilastollisesti merkitseviä myöhäis- ja varhaisnuorten ( $P=0,012^{**}$ ) sekä myöhäis- ja keskinuorten ( $P=0,029^*$ ) välillä. Myöhäisnuoret ( $Ka=4$ ) kokivat viihtyvän toiminnassa sen takia, että lähialueella ei järjestetä muutakaan kiinnostavaa tai sopivaa toimintaa, kun taas varhaisnuoret ( $Ka=2,27$ ) ja keskinuoret ( $Ka=2,44$ ) kokivat, ettei lähialueen muu epäkiinnostava tai -sopiva liikuntatarjonta vaikuta heidän toiminnassa viihtymiseensä. (Liite 4)

Ohjaus- ja opetusmahdollisuusmotiivissa erot olivat tilastollisesti merkitseviä keskinuorten ja myöhäisnuorten välillä ( $P=0,052^*$ ). Ohjaus- ja opetusmahdollisuudet motivoivat myöhäisnuoria ( $Ka=3$ ), kun taas keskinuoria ( $Ka=2,17$ ) se ei motivoinut. (Liite 4)

Muita huomattavia eroja eri ikäryhmien välillä oli seuraavissa motiiveissa: ohjaajan määräämätön ote, toimintaan vaikuttaminen, toiminnan sitouttaminen ja valmentamattomuus. Ohjaajan määräämätön ote motivoi kaikkia ikäryhmiä, mutta myöhäisnuoria ( $Ka=3,50$ ) huomattavasti enemmän kuin varhais-, ( $Ka=3,05$ ) tai keskinuoria ( $Ka=3,10$ ). Samoin toimintaan vaikuttaminen motivoi kaikkia, mutta erityisesti keskinuoria ( $Ka=3,24$ ) se motivoi muita ikäryhmien enemmän. Toiseksi eniten toimintaan vaikuttaminen motivoi varhaisnuoria ( $Ka=2,90$ ) ja vähiten myöhäisnuoria ( $Ka=2,75$ ). Toiminnan

sitouttamaton luonne viihdytti myös kaikkia ikäluokkia, mutta erityisesti myöhäisnuoria (Ka=3,50), vähemmän varhaisnuoria (Ka=3,10) ja vähiten keski-  
nuoria (Ka=2,50). Toiminnan valmentamaton luonne motivoi eniten myöhäis-  
nuoria (Ka=3,00). Varhaisnuoria (Ka=2,50) se motivoi jonkin verran ja keski-  
nuoria (Ka=2,21) ei lainkaan. Nämä tulokset eivät olleet tilastollisesti merkit-  
seviä. Muissa motiiveissa ikäryhmien väliset erot olivat hyvin pienet (Liite 4)

## 7 POHDINTA

Liikuntakulttuuri on muuttumassa suuntaan, missä korostuvat nuorisokulttuuriset piirteet. Liikunnasta nuorisokulttuurina alettiin puhua 1980-luvulla niin sanotun sählyskupolven myötä. Tutkimusten perusteella näyttää siltä, että lasten ja nuorten liikuntaharrastus kasvaa yhä nuorisokulttuurisen liikunnan alueella. (Aaltonen 2007a, 117.)

Liikuntatoiminnalla on oivat mahdollisuutensa lasten ja nuorten kasvun tukemisessa. Se on varsin käyttökelpoinen väline kyseiseen tarkoitukseen. Tärkein syy lienee siinä, että tietävästi millään muulla vapaamuotoisella toimintamuodolla nuorisoa ei tavoiteta yhtä kattavasti. Toiseksi se yhdistää kasvatustilanteissa niin fyysisen kuin henkisen puolen. (Koski 2007, 303.)

Laakso, Nupponen ja Telema toteavat liikunnan olevan tärkeä tekijä lapsen ja nuoren fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle kasvulle. Liikunta on merkittävä kasvuikäisen psyykkisen kehityksen ympäristö. Liikunnassa lapsi ja nuori saa kokemuksia omasta kehostaan, sen toiminnasta ja suorituskyvystä. Kehosta saadut kokemukset ovat tärkeitä itsetuntemukselle ja minäkäsityksen kehittymiselle. Koettu liikunnallinen pätevyys on tärkeä tekijä itsearvostuksen kannalta. (Laakso ym. 2007, 42.)

Liikunta ja urheilu tarjoavat kasvuikäiselle myös tärkeän sosiaalisen kentän. Liikunnan ja urheilun avulla voi opetella yhteisön taitoja sekä toisen huomioon ottamista ja solmia tärkeitä ystävyyssuhteita. (Laakso ym. 2007, 42.) Omatoiminen ja nuorten keskinäistä yhteistyötä korostava liikunta antaa runsaasti mahdollisuuksia mielekkääseen vuorovaikutukselliseen yhteistoimintaan, mikä on edellytys kouluikäisen sosiaalis-eettiselle kehitykselle. Sosiaalis-eettisnäkökulmaa korostavan liikunnan avulla nuoret oppivat ottamaan vastuuta itsestään ja toisistaan sekä tekemään moraalisia päätelmiä ottaen huomioon toiset ihmiset. (Mertaniemi – Miettinen 1998, 14.)

Kaiken kaikkiaan liikuntatoiminnalla ja sen ympärille muodostuvalla yhteisöllä voi olla arvokas merkitys lapsen ja nuoren identiteetin rakennusprosessissa. Sillä voi olla käyttöä myös syrjäytymisen ja muunlaisen riskikäyttäytymisen ehkäisyssä kansanterveydellisistä vaikutuksista puhumattakaan. (Koski 2007, 304.) Nuoren liikunnallisuus voidaan nähdä yhteiskunnalle merkityksellisellä tavalla. Lapsuuden ja nuoruuden myönteiset liikuntakokemukset ja sisäisen liikuntamotivaation herääminen luovat pohjaa elinikäiselle liikuntaharrastukselle. Liikunnan merkitys aikuisväestön keskuudessa on erittäin suuri. Täten lasten ja nuorten liikunta voidaan nähdä merkityksellisellä tavalla, jos se lisää todennäköisyyttä liikuntaan aikuisiässä. (Telema 2000, 55, 59.)

## **7.1 Tärkeimpien tulosten tarkastelu**

### **7.1.1 Liikuntatoiminnan merkitys**

Fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä sekä kilpaurheilun harrastaminen vähenyvät murrosiässä (Fogelholm 2005, 164). Teoriassa kerrotaan, että nuorten liikunnan harrastaminen on heikoimmillaan 13 -15 vuoden iässä, jolloin liikunnan lopettamisen todennäköisyys on myös korkea. Tutkimusryhmästä, melkein kaikki (92 %) oli 13 -18 vuoden ikäisiä nuoria. Huomiota herättävät tulos oli se, että tutkimusryhmästä valtaosa (71 %) oli lopettanut käymisen jonkin liikuntaseuran tai ryhmäliikuntaa järjestävän organisaation toiminnassa. Mielenkiintoinen tulos oli se, että neljää nuorta lukuun ottamatta, kaikki tutkimusryhmän nuorista harrasti liikuntaa joissain omissa vapaa-ajan ryhmissä, kuten skeitti- tai lätkäporukoissa ja vain kolmasosa (31 %) harrasti liikuntaa jossain liikuntaorganisaatiossa tai jonkin säännöllisesti kokoontuvan ryhmän toiminnassa nuorisopalveluiden toiminnan lisäksi. Kertooko tämä tulos siitä, että nuoret kyllä haluavat harrastaa liikuntaa, mutta omalla tavallaan?

Perheellä on suuri nuoren liikuntaan sosiaalistava ja mahdollistava vaikutus. Young, Telem, Leino ja Viikari toteavat vanhempien antaman liikunnallisen mallin vaikuttavan lapsuuden sen hetkiseen ja myös myöhempään liikunta-aktiivisuuteen. Lapsuuden liikuntakokemukset ja opitut liikuntataidot helpottavat uusien liikuntataitojen omaksumista nuoruudessa sekä aikuisuudessa ja madaltavat näin kynnyksiä liikunnan harrastamiseen. (Young ym. 1999, 125.) Lisääntyneet kustannukset monissa nuorisourheilun lajeissa korostavat taloudellisen aseman merkitystä. Tähän sekä ajankäytöllisiin ongelmiin liittyy myös tulos, jonka mukaan yksinhuoltajaperheiden lapset harrastavat jonkin verran vähemmän liikuntaa kuin muut. (Laakso ym. 2006, 8.) Tutkimukseen osallistuneista suurin osa (65 %) edusti vähemmän liikuntaan sosiaalistavan perheiden nuoria. Kotona asuvia yksinhuoltajaperheiden nuoria tutkimusjoukosta oli alle kolmasosa (31 %) valtaosan kuuluessa normiperheisiin (58 %) ja vähemmistön omiin perhemuotoihin (10 %).

Tutkimusryhmä koostui nuorisopalveluiden suhteellisen säännöllisesti liikuntatoimintaa osallistuvista nuorista. Suurin osa heistä kuului aktiiviliikkujiin (48 %) ja liikunnallisuudeltaan kiitettävään ryhmään (54 %). Laakso, Koivusilta, Nupponen, Rimpelä ja Telema toteavat tutkimuksessaan, että koettu fyysinen pätevyys ennustaa liikunnan harrastamista. Vieläkin voimakkaampi liikunta-aikomuksia ja liikunta-aktiivisuutta ennustava tekijä on se, miten tärkeää yksilölle on liikunnallinen taitavuus, osaaminen ja se, että kuinka hyvässä kunnossa hän on. (Laakso ym. 2006, 7.) Tutkimusryhmän liikunta-aktiivisuutta ja liikunnallisuutta tarkastellessa tulokset olivat näiden tutkijoiden tulosten kanssa samansuuntaiset. Huomiota herättävä tulos oli se, että joukossa oli myös vähemmän liikunnallisesti aktiivisia ja taitavia nuoria. Keskivertoliikkuja (33 %) ja vähän liikkuvia (19 %) oli kumpiakin nuoria yhteensä yli puolet ja liikunnallisuudeltaan hyvään (27 %) ja tyydyttävään ryhmään (17 %) kuuluvia hieman alle puolet kaikista tutkimusryhmän nuorista.

Etäisyys taajamasta keskustaan korreloi negatiivisesti liikunnan harrastamiseen (Laakso ym. 2006, 9). Vuonna 2010 keväällä alueelliset nuorisopalvelut

järjestivät liikuntatoimintaa seitsemällä eri asuinalueella; Nivanvaarassa, Korhalovaarassa, Ounasrinteellä, Ylikylässä, keskustassa sekä Sinetässä ja Muurolasta. Tutkimukseen osallistuneista valtaosa (77 %) oli mukana kaupungin alueen ja vähemmistö (23 %) kylien alueen toiminnassa. Nuorisopalvelut näyttävät tarjoavan laaja-alaisesti liikuntatoimintaa, joten toiminnalla saatetaan tavoittaa myös sellaisia nuoria, jotka eivät pysty esimerkiksi pitkän välimatkan takia harrastamaan liikuntaa minkään muun organisaation toiminnan piirissä. Esimerkiksi kylien alueella liikuntatoiminta voi olla ainut laatuaan ja sen vuoksi arvokasta ja toteuttamisen arvoista. Huolestuttavalta näytti se, että tutkimusryhmässä oli vain kolme tyttöä. Tämä tulos voi kertoa joko otannan sattumasta tai siitä, ettei nuorisopalveluiden liikuntatoiminta vetoa tyttöihin samalla tavalla kuin poikiin. Yksi selittävä tekijä voi olla myös markkinoinnin yksisuuntaisuus.

Koko ryhmän tuloksen koosteesta on nähtävissä, että tutkimusryhmä koki liikuntatoiminnan merkittäväksi ( $Ka = 2,83$ ). Yksittäisiä ryhmiä tarkastellessa huomattiin, että kaikki ryhmät kokivat toiminnan merkittäväksi, paitsi vähän liikkuvat ja liikunnallisesti tyydyttävään sekä hyvään ryhmään kuuluvat nuoret. Erot kiitettävän ja hyvän sekä kiitettävän ja tyydyttävän ryhmän välillä olivat tilastollisesti merkitseviä. Todennäköistä on, että liikunnallisille nuorille liikuntatoiminta tulee vastaisuudessaakin merkitsemään enemmän kuin liikunnallisesti heikoimmille nuorille. Vastaajista 54 % toivoi, että toimintaa järjestettäisiin entistä enemmän.

#### 7.1.2 Liikuntatoiminnassa viihtymiseen vaikuttavat motivaatiotekijät

Oikeanlaisena kulttuurina liikunta tempaa mukaansa monenlaisia nuoria. Elämänkaaren eri vaiheissa esiintyvien elämäntoimintojen tuntemusta onkin pidettävä tärkeänä pyrittäessä ymmärtämään liikunnan asemaa yksilön elämässä sekä kehittäessä toimenpiteitä liikunnallisen aktiivisuuden edistämiseksi.

Nuoruudessa ikätoverien merkitys korostuu. Murrosiän alkuvaiheista lähtien nuori alkaa irrottautua vanhemmistaan heräävän seksuaalisuuden ja itsenäisyyden tarpeen takia. Ikätoverit alkavat korvata vanhempia. Ryhmään kuuluminen on nuorelle välttämätön kehityksellinen välivaihe, mikä on apuna minuuden rakentamisessa ja palvelee kasvua kohti aikuisuutta. (Aalberg – Siimes 2007, 71.) Yhteisyyden kokeminen antaa suojan silloin, kun nuori on epävarmimmillaan. Nuorisokulttuuri liittää nuoria yhteen omaksi ikäryhmäkseen ja se muodostaa yhdessäolon, vapaa-ajan kiinnostusten ja harrastusten kokonaisuuden. (Pakarinen – Rovi 1996, 67.)

Kasvaakseen aikuiseksi, nuori tarvitsee toisia nuoria tuekseen sekä mieluisaa tekemistä ja innostavaa toimintaa ympärilleen. Yksilöllisyyttä ja keskinäistä yhteistyötä korostava Rovaniemen alueellisten nuorisopalveluiden nuorisokulttuurinen liikunta näyttäytyy hyvin moniulotteisena. Toiminta voi olla hyvinkin omaleimaista ja vapaaluonteista. Kemppinen kertoo, että olosuhteiden laatutekijät vaikuttavat nuoren motivaatioon. Interaktiivinen käyttäytymisalue tarjoaa nuorille erilaisia mahdollisuuksia. Nuori kokee elämyksiä ja tunteita ollessaan mukana toiminnassa. (Kemppinen 1995, 69.) Ryan ja Decin teorian mukaan sosiaalinen ympäristö, joka tukee yksilön kokemusta pätevyydestä, yhteenkuuluvuudesta ja autonomiasta edistää motivoitunutta toimintaa. (Nurmi – Salmela – Aro 2002, 116.) Fogelholm toteaa, että nuorilla liikuntaan mahdollisuuksia tarjoava ympäristö taas ennustaa runsaampaa liikunnan harrastusta. (Fogelholm 2005, 165.)

Tarkasteltaessa tutkimusryhmän liikuntatoiminnassa viihtymiseen vaikuttavia motiiveja selvisi, että melkein kaikki motiivit vaikuttivat nuorten liikuntatoiminnassa viihtymiseen. Etenkin mielekkyys-, sosiaaliset tekijät sekä yhteishenkimotiivit vaikuttivat toiminnassa viihtymiseen. Ohjaus- ja opetusmahdollisuudet, toiminnan valmentamaton luonne sekä lähialueen muu epäkiinnostava tai -sopiva liikuntatoiminta eivät motivoineet tutkimusryhmää.

Tarkasteltaessa tutkimusjoukkoa ikäryhmittäin, varhaisnuorten ja keskinuorten liikuntatoiminnassa viihtymiseen vaikuttavat motivaatiotekijät olivat samansuuntaiset. Kumpikin ryhmä sekä varhaisnuoret, että keskinuoret kokivat viihtyvän toiminnassa, toiminnan mielekkyyden takia. Kumpaakin ryhmää toiminnassa innosti myös se, että osallistumalla nuorisopalveluiden järjestämään liikuntaan, he voivat päästä sitä kautta mukaan erilaisiin tapahtumiin. Tämän lisäksi varhaisnuoria toiminnassa viihdytti hyvä yhteishenki ja keskinuoria sosiaaliset tekijät. Alimpien keskiarvojen mukaan lähialueen muu epäkiinnostava tai – sopiva toiminta ei motivoinut varhais-, eikä keskinuoria. Ohjaus- tai opetusmahdollisuudet eivät myöskään vaikuttaneet ryhmien toiminnassa viihtymiseen. Tämän lisäksi keskinuoret kokivat, että toiminnan valmentamaton luonne epämotivoi heitä.

Kartoittaessa myöhäisnuorten motiiveja huomattiin, että tulokset olivat joltain osin päinvastaiset nuorempien tuloksiin verrattuna. Voimakkaimmaksi viihtymiseen vaikuttavaksi syyksi myöhäisnuoret kokivat sen, ettei omalla lähialueella järjestetä muutakaan itseä kiinnostavaa tai sopivaa toimintaa. Varhais- ja keskinuorten tulokset olivat päinvastaiset. Muut motiivit, mitkä innostivat myöhäisnuoria, liittyivät toiminnan vapaaluonteisuuteen sekä sosiaalisiin ulottuvuuksiin. Myöhäisnuoria ei motivoinut mahdollisuus päästä erilaisiin tapahtumiin toimintaan osallistumalla, kun nuoremmilla se taas näytti olevan erityinen toiminnassa viihtymiseen vaikuttava syyt. Tulosten erot vanhimpien ja nuorempien välillä olivat tilastollisesti merkitseviä.

## **7.2 Tutkimuksen hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet**

Tutkimuksen päätavoitteena oli tuottaa toimeksiantajalle ja etenkin liikuntaa toteuttaville ohjaajille tietoa alueellisten nuorisopalveluiden ryhmäliikuntatoiminnasta ja toiminnan kehittämismahdollisuuksista. Nämä tutkimustulokset antavat suoraa tietoa ja viitteitä siitä, että liikuntatoimintaa kannattaa jatkaa. Tulosten mukaan tutkimusryhmästä valtaosa koki liikuntatoiminnan merkitseväksi ja haluaisi liikuntaa järjestettävän entistä enemmän. Tutkimuksen pe-



rusteella liikuntatoiminta näyttää tukevan monenlaisten nuorten liikunnan harrastamista, myös sellaisten nuorten, joita muut liikuntarakenteet eivät välttämättä tavoita. Nuorisopalveluiden liikuntatoiminnalla saatetaan myös tukea nuorten omaehtoista liikunnan harrastamista sekä edistää nuorten liikuntakäyttäytymistä ja vaikuttaa nuorten myöhempään liikunnan harrastamiseen.

Motivaatiota tutkittaessa, tuloksista kävi ilmi, että toimintaa voisi kehittää enemmän siihen suuntaan, että varhais- ja keskinuoret harrastaisivat liikuntaa yhdessä ja myöhäisnuoret omana ryhmänään. Tällä tavoin motivoivan toiminnan järjestäminen voisi olla helpompaa, kun yrittää kehittää kummallekin ryhmällä mielekästä tekemistä samanaikaisesti. Lisäksi liikuntatoimintaa on järkevä toteuttaa eri ikäryhmissä senkin vuoksi, että se tukee paremmin nuorten kasvua ja kehitystä. Varhais- ja keskinuorten liikuntatoiminnan yhteyteen voisi kehittää enemmän tapahtumia, joihin nuoret pääsisivät osallistumaan. Myöhäisnuorille voisi järjestää entistä vapaaluonteisempaa ja itseohjautuvaa liikuntatoimintaa. Kummankin ryhmän toiminnassa on edelleen hyvä korostaa sosiaalisia tekijöitä. Tyttöjen innostamiseen on vielä panostettava tai kehitettävä osallistumista lisääviä rakenteita.

Itselleni tämä opinnäytetyön tekeminen antoi lisää tietoa nuoren kasvusta ja kehityksestä ja liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä. Opinnäytetyöhön liittyviin ajankohtaisiin tutkimuksiin sekä kirjallisuuteen perehtyminen laajensi aiempia tietojani ja antoi uutta informaatiota. Uskon, että minulle on syntynyt jonkinlainen taju siitä, miten nuorisopalveluiden liikuntatoimintaa kannattaa markkinoida ja mihin suuntaan toimintaa ohjata. Ymmärrän yhä paremmin sen, että monenlaista liikuntatoimintaa tarvitaan ja uskon tämän aiheen tutkimisen tuoneen eväitä myös vakuuttamaan toiset asiasta. Tämän opinnäytetyön ansiosta ajatukseni ovat kirkastuneet siitä, että haluan työskennellä nuorten parissa ja tarjota heille liikuntaa nuorisokulttuuriseen tyyliin. Sen on myös huomannut työnantajani, koska olen saanut tilaisuuden toimia osittain nuorten liikunnan koordinaattorina. Itse opinnäytetyöprosessi opetti etenkin pitkäjänteisyyttä, työn suunnittelua, laajojen kokonaisuuksien hallin-

taa sekä asioiden soveltamista ja viestintätaitoja. Vaikeinta opinnäytetyön tekemisessä oli näkökulman säilyttäminen sekä tutkimusongelman hahmottaminen koko työprosessin ajan.

Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia, miten nuorisokulttuurisella liikuntatoiminnalla pystytään tukemaan nuoren kokonaisvaltaista kehitystä. Olisi mielenkiintoista tietää, miten nuorten yhteistoimintaa korostava liikuntatoiminta kehittää nuoren persoonallisuutta tai sosiaalisia taitoja, kuten vuorovaikutustaitoja tai tilannetajua verraten esimerkiksi yksilölajin harrastajiin. Tämän lisäksi olisi mukava tietää, ketkä toimijat Rovaniemellä järjestävät vastaavan tyyppistä liikuntatoimintaa ihan vain uteliaisuudesta.

## LÄHTEET

- Aalberg, V. – Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Helsinki: Gummerus kirjapaino Oy.
- Aaltonen, K. 2007a. Liikunta nuorisokulttuurina. – Teoksessa Nuorisotyötä on tehtävä (toim. T. Hoikkala ja A. Sell), 320 -326. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 76. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Aaltonen, K. 2007b. Liikunnallinen nuorisotyö. – Teoksessa Nuorisolakiopas (toim. K. Aaltonen), 114 -117. Helsinki: AS Pakett.
- Aaltonen, M. – Ojanen, T. – Vihunen, R. – Vilen, M. 1999. Nuoren Aika. Helsinki: WSOY.
- Amstrong, N. – Welsman, J. 2000. Yoyn People & Activity. Children`s Health and Exercise Research Centre. University of Exeter.
- Cederlöf, P. 1998. Nuorisotyön yhteiskunnallinen merkitys. NUORA:n julkaisuja 8. Helsinki: Nykypaino Oy.
- Deci, E. & Ryan, R. 1985. Instrinc Motivation and Self-determination in Human Behavior. New York: Plenum Press.
- Dunrerfelt, T. 1998. Elämänkaari. Porvoo: WSOY.
- Finlex 2010. Nuorisolaki. Osoitteessa <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060072>. 30.9.2010.
- Fogelholm, M. 2005. Lapset ja nuoret. – Teoksessa Terveysliikunta (toim. M. Fogelholm ja I. Vuori), 159-170. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Harinen, P. – Itkonen, H. – Rautapuro, J. 2006. Asfalttiprinssit. – Tutkimus skeittareista. Liikuntatieteellisen seuran julkaisuja nro 159, Tampere: Tammer - Paino Oy.
- Heikkilä, T. 2008. Tilastollisen tutkimus. Helsinki: Edita.
- Kalakoski, V. – Laarni, J. – Paavilainen, P. – Anttila, R – Halonen, L – Kreivi, M 2007. Persoona 4. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Kemppinen, P. 1995. Syyllistämisestä kannustamiseen. Vantaa: Kustannusvalmennus Oy.

- Kemppinen, P. – Holvas, J – Olli, P. – Puranen, V. – Rouvinen -Kemppinen, K. 1998. Päivänsäde ja menninkäinen. Vantaa: Kustannusvalmennus P. & K Oy.
- Koski, P. 2007. Liikunnan ja urheilun seuratoiminta nuorisotyönä. Teoksessa Nuorisotyötä on tehtävä (toim. T. Hoikkala ja A. Sell), 299-319. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 76. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Kuusinen, K. 1997. Motivaatio. – Teoksessa Kasvatuspsykologia (toim. J. Kuusinen), 22-55. Juva: WSOY:n Graafiset laitokset.
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. – Teoksessa näkökulmia liikuntapedagogiikkaan (toim. P. Heikinaro -Johansson ja T. Huovinen), 16-24. Helsinki: WSOY.
- Laakso, L. – Koivusilta, L. – Nupponen, H. – Rimpelä, A. – Telema, R. 2006. Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. Liikunta & Tiede 43/06, 4-11.
- Laakso, L. – Nupponen, H. – Telema, R. 2007. Kouluikäisten liikuntaaktiivisuus. – Teoksessa näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. (toim. P. Heikinaro-Johansson ja T. Huovinen), 42-63. Helsinki: WSOY.
- Laakso, A. – Pohjanvirta, A. 1992. Psykologian perusteet. Porvoo: WSOY.
- Laine, K. 2005. Minä, me ja muut. Keuruu: Otava.
- Lehtinen, E. – Kuusinen, J. – Vauras, M. 2007, Kasvatuspsykologia. Helsinki: WSOY.
- Lehtosalo, N. 2010. Nuorisopalveluiden esimiehen haastattelu 23.11.2010.
- Lehtovirta, M. – Huusari, M. – Peltola, L. – Tattari, K. 1997. Kasvurenkaita. Porvoo: WSOY.
- Liukkonen, J. – Jaakkola, T. – Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. – Teoksessa Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan (toim. P. Heikinaro -Johansson ja T. Huovinen) Helsinki: WSOY.
- Mertaniemi, M. – Miettinen, M. 1998. Suuntana hyvinvointi. Liikunnan kansanterveydellisiä julkaisuja 113. Jyväskylä: PainoPorras Oy.
- Metsämuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: Gummerus kirjapaino oy.

- Myllyniemi, S. 2009. Aika vapaalla. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 92. Helsinki: Yliopistopaino.
- Nieminen, J. 2007. Vastavoiman hahmo. – Teoksessa Nuorisotyötä on tehtävä (toim. T. Hoikkala ja A. Sell), 21- 43. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 76. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Nuori Suomi 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2005 -2006. Osoitteessa: [www.nuorisuomi.fi/files/ns2/urheiluseurat\\_PDF/kansallinenliikuntatutkimus\\_2005\\_2006lapsetjanuoret.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/urheiluseurat_PDF/kansallinenliikuntatutkimus_2005_2006lapsetjanuoret.pdf). 11.11.2010.
- Nurmi, J. 2003. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. – Teoksessa Näkökulmia kehityspsykologiaan (toim. P. Lyytinen, H. Lyytinen ja M. Korhakangas), 256 - 271. Helsinki: WSOY.
- Nurmi, J. – Ahonen, T. – Lyytinen, P. – Lyytinen, H. – Pulkkinen, L. – Ruopila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.
- Nurmi, J. – Salmela-Aro, K. 2002. Modernin motivaatiopsykologian perusta ja käsitteet. – Teoksessa Mikä meitä liikuttaa (toim. K. Salmela-Aro ja J. Nurmi). Keuruu: PS- kustannus.
- Nurmirinta, H. – Leppämäki, P. – Horppu, S. 2009. Kehityspsykologiaa. Helsinki: Kirjapaja.
- Pakarinen, T. – Roti, R. 1996. Ihminen toiminnallisissa ympäristöissään. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Pyykkö, A. 1994. Kriisit kasvun lähteenä. Loimaa: Loimaan kirjapaino Oy.
- Rovaniemen nuorisopalvelut 2010. Alueelliset nuorisopalvelut. Osoitteessa [http://nuti.rovaniemi.fi/Nuorisopalvelut/Alueelliset\\_nuorisopalvelut.iw3](http://nuti.rovaniemi.fi/Nuorisopalvelut/Alueelliset_nuorisopalvelut.iw3) 12.12.2010.
- Ruopila, I. 2008. Lapsuudesta nuoruuteen. – Teoksessa Näkökulmia kehityspsykologiaan (toim. P. Lyytinen, H. Lyytinen ja M. Korhakangas), 158-167. Helsinki: WSOY.
- Telema, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluiässä? – Teoksessa Haasteena huomisen hyvinvointi (toim. M. Miettinen). Liikunnan kansanterveydellisiä julkaisuja 124. Jyväskylä: PainoPorras Oy.
- Telema R. – Laakso, L. 1983. Liikuntaharrastus. – Teoksessa Nuorten terveystavat suomessa (toim. M. Rimpelä), 49-70. Lääkintähallituksen julkaisuja 4/83. Helsinki: Kirjapaino R.K. Virtanen.
- Turunen, K. 1996. Elämänkaari ja kriisit. Jyväskylä: Gummerrus.

Vilkko-Riihelä, A. 2008. Psykologia. Helsinki: WSOY.

Vilkko-Riihelä, A. 2003. Psyhyke. Porvoo: WSOY.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa. Helsinki: Edita Prima Oy.

Young, X – Telema, R – Leino, M – Viikari, J 1999. Factors Explaining the Physical Activity of Young Adults: the Importance of Early Socialization. Skandinavian Journal of Medicine & Science in Sport 9/09, 120-127.

**LIITTEET**

- Liite 1 Nuorisopalveluiden esimiehen Nella Lehtosalon haastattelu
- Liite 2 Kyselylomake
- Liite 3 Taulukot erilaisin perustein jaettujen ryhmien kokemuksista liikuntatoiminnan merkityksestä ja ryhmien välisistä eroista
- Liite 4 Taulukko ikäluokkien viihtymiseen vaikuttavista motiiveista ja motiivien välisistä eroista

Liite 1

23.11.2010 Rovaniemi

## **Nuorisopalveluiden esimiehen Nella Lehtosalon haastattelu**

### **Rovaniemen kaupungin nuorisopalvelut**

1. Kerro lyhyesti Rovaniemen nuorisopalveluiden organisaatiosta, työntekijöistä ja heidän työnkuvasta

Rovaniemen kaupungilla on sopimusohjausjärjestelmä. Tilaajalautakunnat tilaavat nuorisopalvelut pääosin omalta tuotannoltaan. Tällä hetkellä omalta tuotannolta tilataan alueellista ja keskitettyä nuorisopalvelua, mahdollisuuksien tarjoamista nuorille ja nuorten parissa toimiville. Oman tuotannon lisäksi palveluita ostetaan järjestöiltä ja seuroilta.

Tällä hetkellä Rovaniemen kaupungin nuorisopalveluilla on töissä 13 nuorisohjaaja, 2 nuorisotoiminnan koordinaattoria, 2 etsivän nuorisotyön koordinaattoria ja nuorisopalveluiden esimies sekä 1/2 hallintosihteeri ja liikuntaja ja nuorisopalveluiden päällikkö ja siivoaja sekä 1/3 tietohallintakoordinaattori ja 1/3 taloussihteeri ja kiinteistöhoitaja.

Nuoriso-ohjaajien työnkuvaan kuuluu alueellinen nuorisotilatoiminta, leiri- ja retkitoiminta, nuorisotapahtumat, työhön liittyvät projektit ja hankkeet, moniammatillinen yhteistyö. Keskitettyjen nuorisopalveluiden koordinaattorin työtehtäviin kuuluu tapahtumien, lasten kesäleirien ja ryhmätoimintojen järjestäminen sekä koordinointi. Osallistavan toiminnan koordinaattori vastaa nuorisotiedotuksesta, neuvonnasta, verkkopalveluista sekä osallisuustoiminnasta; avustusten, nuorisopalveluiden harrastetilojen ja välineiden koordinoinnista. Esimies toimii esimiehenä, vastaa toimialan palveluista, suunnittelee, kehittää ja organisoii palveluita. Jokainen työntekijä vastaa oman toimintansa osalta toteutuksesta ja taloudesta.



## **Alueelliset nuorisopalvelut**

### 1. Minkälaista toimintaa Rovaniemen alueelliset nuorisopalvelut tarjoavat?

Nuorisotila on alueellisen toiminnan keskipiste. Toimintaan kuuluu leirit ja retket, pienryhmätoiminta, kerhot, kansainvälinen toiminta, neuvonta, tiedotus, tapahtumat, ja avoin toiminta

### 2. Millä periaatteilla toimintoja järjestetään?

Keskeisintä toimintojen järjestämisessä on se, että se saavuttaisi nuoria mahdollisimman paljon, olisi kasvatuksellista ja tasa-arvoisesti toteutettua. Alueellisen nuorisotoiminnan järjestämisen strategisiin periaatteisiin ja tavoitteisiin kuuluvat myös se, että toiminta pyrkii olemaan ennalta ehkäisevää ja moniammatillista, yhteisöllisyyttä ja osallisuutta korostava. Nuorille pyritään luomaan myös vaikutusmahdollisuuksia.

### 3. Minkälaista liikuntatoimintaa alueelliset nuorisopalvelut tarjoavat?

Kerhotyypistä toimintaa järjestetään kuudella alueella: Nivanvaarassa, Sine-tässä, Muurolassa, Ylikylässä, Korkalovaarassa ja keskustassa. Aiemmin toimintaa oli myös Ounasvaaran alueella. Kerhojen toiminnansisältö on pääasiassa nuorten luomaa, ohjaajan intressien, ammattitaidon sekä osaamisen puitteissa toteutettua. Kerhoissa pelataan pääasiassa sählyä mutta myös muita yhdessä pelattavia lajeja ja eri lajien yhdistelmiä. Näissä kerhoissa on mukana enimmäkseen poikia. Tyttöjä innostamaa toimintaa on ollut tanssin merkeissä. Kerhoja pidetään periaatteella 1krt/vko lähialueen, joko omissa tai koulun tiloissa ja liikuntapaikoissa. Korkalovaaran ja nivanvaran alueen nuorisotiloilla on punttisali, mitä nuoret käyttävät pientä korvausta vastaan. Ns. ”piiloliikuntaa” järjestetään paljon muiden toimintojen ohella. Liikuntaa linkitetään vähän joka paikkaan mutta sitä ei markkinoida tai korosteta suoranaisesti liikuntatoimintana. Esim. leireillä liikutaan paljon ja leikit ovat useasti hyvin liikuntapainotteista ja nuoret osallistuvat niihin, vaikka he eivät liikunnasta pitäisikään. Nuoret eivät koe sitä välttämättä liikuntana, vaikka se sitä suoranaisesti olisikin. Erilaiset liikunnalliset pelit koetaan myös peleinä, ei

liikuntana. Hyvänä esimerkkinä voidaan pitää tanssimattopeliä, missä pitää liikkua ja taituroida värilaatoilla pelin osoittamalla tavalla.

Liikuntatoimintaa järjestetään myös erilaisten tapahtumien merkeissä. Nuorisopalvelut ovat järjestäneet esim. viime syksynä tanssi- ja toissa syksynä skeittitapahtuman. Kaupungin uimahallissa järjestetyt poolbartyt ovat muotoutuneet joka vuotuiseksi nuorten yhteiseksi tapahtumaksi, missä liikuntaa tulee uinnin merkeissä yllin kyllin harjoitettua. Lisäksi nuorison kanssa on käyty erilaisilla liikuntaa sisältävillä reissuilla mm. kylpylöissä, hiihtokeskuksissa, skeittihallissa ja lappicupeissa.

Nuorisopalveluiden järjestämissä liikuntatoiminnoissa ei korosteta osaamista tai taitavuutta, tai yleensä pidetä kuntotekijöistä merkittävänä toiminnan tavoitteina. Sen sijaan yhdessä oleminen ja yhteistoiminta ovat etusijalla. Liikunnalla haetaan osallisuuskokemuksia, yleistä aktiivisuutta ja reippautta. Piilotavoitteina ovat liikunnan tuomat arvot, periaatteet ja terveellisen elämäntyylin omaksuminen.

Liikunnasta käytetään sanaa toiminta, eikä sitä järjestetä liikunnan takia vaan sen toiminnan. Kaikki toimintaan osallistuvat nähdään tasavertaisina ja liikuntaa pyritään järjestämään matalan kynnyksen – periaatteella, kaikilla on mahdollisuus osallistua liikuntataidoista tai esim. taloudellisesta tilanteesta tai sosiaalisesta taustasta huolimatta.

#### 4. Miten tärkeäksi koet, että liikuntatoimintaa järjestetään?

Koen liikuntatoiminnan tärkeäksi, koska se sopii melko hyvin nuorisopalveluiden strategiaan periaatteisiin. Liikuntatoiminta on osallistuvaa, yhteisöllistä, kasvatuksellista ja saatavuus on hyvä, koska se on matalan kynnyksen – periaatteella järjestettyä toimintaa, eikä siinä korosteta liikaa kilpailemista ja erotella nuoria sen mukaan. Nuorten ei tarvitse välttämättä olla lahjakkaita, mikä on mielestäni tärkeää ja varmasti osallistumisaktiivisuutta nostattava tekijä.

5. Arvioi kuinka paljon liikuntatoiminnassa on mukana nuoria?

Tarkkoja lukuja ei pysty antamaan. Erilaisiin liikunnallisiin tapahtumiin osallistutaan isolla volyymilla, pelikerhoissa käy arviolta yhteensä 120 nuorta viikoittain.

6. Kuvaille liikuntatoiminnan sisältöä. Mikä on ohjaajan rooli toiminnassa, entä nuoren?

Ohjaaja luo mahdollisuuksia liikkumiselle ja vastaa siitä siihen liittyvistä turvallisuusasioista. Ohjaaja ei pyri valmentamaan, vaan ote on enemmänkin kasvatuksellinen. Ohjaaja rakentaa yhteyden vapauden ja valintojen sekä kontrollin välille ja tarttuu tilanteisiin, mitkä ovat opettavaisia.

Nuoret toteuttavat yhdessä ohjaajan kanssa liikuntatoimintaa. Nuorilla on mahdollisuus vaikuttaa toiminnan sisältöön ja osallistua siihen. Liikuntakerhoissa nuoret toimivat itse osaltaan päällepäsmäreinä, vertaisina ja ryhmädynamiikka sekä ohjaaja huolehtivat, säätelevät ja hallitsevat, että homma pysyy kasassa.

7. Mitkä tekijät mielestäsi voivat vaikuttaa nuorten osallistumisaktiivisuuteen liikuntatoiminnasta puhuttaessa?

Positiivinen tekijä, mikä vaikuttaa osallistumisaktiivisuuteen, on ohjaajan kyky motivoida ja innostaa nuoria. Se, mikä varmasti osaltaan myös vaikuttaa tai ainakin madalluttaa kynnystä osallistua, on se, että liikuntatoiminnassa ei keskitytä lajiosaamiseen tai kilpailun kehittämiseen tai kilpailemiseen juurikaan. Ryhmissä halutaan olla mukana ja se on helppoa, jos ryhmään pääsyn tai ryhmässä pysymiseen vaatimuksena ei ole liikunnallinen lahjakkuus. Heikompi lahjaisetkin pääsevät nauttimaan liikunnan tuomista elämyksistä, mikä osaltaan varmasti nostaa osallisuutta

Liite 2

# Kysely nuorille

## Rovaniemen nuorisotilojen järjestämästä liikuntatoiminnasta

Hei, sinä arvoisa peli/tanssikerholainen!

Olen tekemässä Rovaniemen nuorisopalveluille tutkimusta nuorisotilojen liikuntatoiminnasta ja sen tarpeellisuudesta. Kyselyssä selvitetään syitä, mikä teidät saa innostumaan ja osallistumaan tarjoamiimme liikuntajuttuihin. Vastaamalla oheiseen kyselyyn voitte olla vaikuttamassa yleiskäsitykseen luomiseen ja liikuntatoiminnan kehittämiseen.

Ei kannata välittää, jos jotkut kysymykset tuntuvat hassuilta. Antamasi vastaukset käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti ja nimettöminä, joten vastauksesi eivät paljastu tuloksista. Voit olla huoleti =)

Vastattuasi laita kyselylomake kirjekuoreen, sulje kirjekuori ja anna se ohjaajalle.

Kiitti etukäteen vastauksestasi!

Toivooopi:

Jenni Laakso

Ounarin nuoriso-ohjaaja

## TAUSTATIEDOT

### 1. Sukupuoli

a) Tyttö

b) Poika

### 2. Ikä \_\_\_\_\_ vuotta

### 3. Asumismuoto

(Valitse vain yksi vaihtoehto. Valitessasi d-vaihtoehdon, rastita keiden kanssa asut ja kirjoita mahdollisten sisarusten lukumäärä numeroin. Vastaa tarvittaessa omin sanoin muu, mikä -kohtaan tyhjäksi jätetylle viivalle)

- a) asun yksin omassa kämpässä
- b) asun kaverin/tyttö- tai poikaystävän kanssa kimppakämpässä tai soluasunnossa
- c) asun lastenkodissa, ensi- ja turvakodissa yms.
- d) asun kotona
  - \_\_\_ isän
  - \_\_\_ äidin
  - \_\_\_ sisarusten, kuinka monta \_\_\_\_\_
  - \_\_\_ isäpuolen
  - \_\_\_ äiti puolen
  - \_\_\_ muita, ketä \_\_\_\_\_
- e) muu, mikä \_\_\_\_\_

### 4. Mikä oli viimeksi saamasi päättötodistuksen keskiarvo?

\_\_\_\_\_

#### 4.1 Millä arvosana-asteikolla

- a) \_\_\_ asteikolla 4-10
- b) \_\_\_ asteikolla 1-5
- d) \_\_\_ asteikolla 1-4
- e) \_\_\_ asteikolla, jokin muu, mikä \_\_\_\_\_

### 5. Mikä oli viimeksi saamasi päättötodistuksen liikunnannumero?

\_\_\_\_\_

#### 5.1 Millä arvosana-asteikolla

- a) \_\_\_ asteikolla 4-10
- b) \_\_\_ asteikolla 1-5
- d) \_\_\_ asteikolla 1-4
- e) \_\_\_ asteikolla, jokin muu, mikä \_\_\_\_\_

6. Arvioi asteikolla 1-4, kuinka paljon harrastatte/olette harrastaneet perheenne kanssa yhdessä liikuntaa

a) ala-asteella..

---

ei ollenkaan	1	2	3	4	päivittäin
--------------	---	---	---	---	------------

---

b) ylä-asteella..

---

ei ollenkaan	1	2	3	4	päivittäin
--------------	---	---	---	---	------------

---

c) ylä-asteen jälkeen..

---

ei ollenkaan	1	2	3	4	päivittäin
--------------	---	---	---	---	------------

---

7. Arvioi asteikolla 1-4, miten paljon perheesi kannustaa sinua harrastamaan liikuntaa tällä hetkellä

---

erittäin vähän	1	2	3	4	erittäin paljon
----------------	---	---	---	---	-----------------

---

8. Arvioi asteikolla 1-4, kuinka kiinnostuneita vanhempasi/huoltajasi ovat vapaa-ajan viettotavoistasi

---

ei kiinnosta lainkaan	1	2	3	4	erittäin kiinnostuneita
-----------------------	---	---	---	---	-------------------------

---

## NUORTEN LIIKUNNAN HARRASTAMINEN

1. Kuinka usein harrastat liikuntaa vähintään puoli tuntia kerrallaan niin, että ainakin lievästi hengästyit ja hikoilet?

- a) muutaman kerran vuodessa
- b) 2-3 kertaa kuukaudessa
- c) 1 kerran viikossa
- d) 2-3 kertaa viikossa
- e) 4-6 kertaa viikossa
- f) päivittäin

2. Harrastatko tällä hetkellä liikuntaa jossain liikuntaseurassa tai säännöllisesti kokoontuvassa liikuntaryhmässä/ryhmissä? (esim. rokissa, ropsissa, rimpparemissa; 4H:ssa yms.)

- a) kyllä
- b) en

3. Oletko mukana jossain sellaisessa vapaa-ajan liikuntaryhmässä/ryhmissä, minkä toiminta ei ole järjestettyä? (esim. käyt kavereiden kanssa pelailemassa, skeittaamassa yms.)

- a) kyllä
- b) en

4. Oletko lopettanut käymisen jonkin liikuntaseuran tai säännöllisesti kokoontuvan liikuntaryhmän toiminnassa?

- a) kyllä
- b) en

## NUORISOTILOJEN LIIKUNTATOIMINTA

1. Merkitse numerojärjestyksessä, minkä nuorisotilan/tilojen liikuntatoiminnassa olet mukana? (1=käyt eniten, 2= käyt toiseksi eniten, 3=käyt kolmanneksi jne..)

- |                |                |
|----------------|----------------|
| a) ___ Monde   | f) ___ Vantus  |
| b) ___ Hilla   | g) ___ Oikku   |
| a) ___ Ounari  | h) ___ Murkku  |
| b) ___ Nappari | i) ___ Zillari |
| a) ___ Ylläri  |                |

2. Arvioi 1-4 nuorisotilojen liikuntakerhon tai toiminnan merkitys sinulle

---

ei merkitse mitään	1	2	3	4	erittäin merkittävä
--------------------	---	---	---	---	---------------------

---

3. Seuraavaksi on esitetty väittämiä nuorisotilojen järjestämistä liikuntatoiminnasta. Ympyröi sopivin vaihtoehto, mikä kuvastaa parhaiten mielipidettäsi.

**VIIHDYN** nuorisotilojen järjestämässä liikuntatoiminnassa, koska..

		täysin eri mieltä	melko eri mieltä	melko samaa mieltä	täysin samaa mieltä	en osaa sanoa
1	Toimintaan ei tarvitse sitoutua	1	2	3	4	0
2	Siellä pääsen oppimaan uutta	1	2	3	4	0
3	Siellä pääsen kehittämään taitojani	1	2	3	4	0
4	Siellä tunnen olevani hyvä	1	2	3	4	0
5	Siellä pääsen ohjaamaan / opettamaan muita	1	2	3	4	0
6	Tunnen muut nuoret ketä siellä käy	1	2	3	4	0
7	Siellä pääsen vaikuttamaan toiminnan sisältöön (siihen, mitä siellä tehdään)	1	2	3	4	0
8	Koen olevani osa ryhmää	1	2	3	4	0
9	Siellä ei ole valmennusta/valmentajaa	1	2	3	4	0
10	Ohjaaja ei määräile liikaa	1	2	3	4	0
11	Tunne itseni hyväksytyksi	1	2	3	4	0
12	Siellä pääsen purkamaan energiaa	1	2	3	4	0
13	Toiminta on vaihtelevaa	1	2	3	4	0
14	Toiminta on mielekästä	1	2	3	4	0
15	Siellä on kannustava ilmapiiri	1	2	3	4	0
16	Siellä vallitsee hyvä yhteishenki	1	2	3	4	0
17	Tunnen kuuluvani ryhmään	1	2	3	4	0



18	Osallistujat ovat entuudestaan tuttuja	1	2	3	4	0
19	Tulen kuulluksi	1	2	3	4	0
20	Tunnen itseni tervetulleeksi	1	2	3	4	0
21	Olen kokenut onnistuvani	1	2	3	4	0
22	Lähialueella ei järjestetä muutakaan sopivaa/kiinnostavaa toimintaa	1	2	3	4	0
23	Osallistumalla voin päästä mukaan erilaisiin tapahtumiin (esim. Lappicup)	1	2	3	4	0
24	Osallistumiseen ei tarvitse välttämättä omia välineitä	1	2	3	4	0
25	Osallistuminen ei maksa mitään tai on muuten verraten halpaa	1	2	3	4	0
26	Lyhyt matka tekee osallistumisen mahdolliseksi	1	2	3	4	0
27	Siellä pääsen kilpailemaan/kisailemaan	1	2	3	4	0

**4. Haluaisitko, että nuorisotilat järjestäisivät enemmän liikuntatoimintaa**

- a) kyllä
- b) en
- c) en osaa sanoa

**5. Kerro vapaasti omin sanoin, mitä liikuntatoimintaa haluaisit tilojen järjestävän?**

---



---

### Liite 3

#### Koettu merkitys asuinalueittain (n=48)

	N	%	Ka	Kh	U-arvo	P-arvo
Kaupungin alue	37	77.1	2.78	0.85	199.50	0.92
Kylien alue	11	22.9	2.82	0.60		

$P \leq 0,001^{***}$   $P \leq 0,01^{**}$ ,  $P \leq 0,05^*$

#### Koettu merkitys sukupuolittain (n=48)

	N	%	Ka	Kh	U-arvo	P-arvo
Tytöt	3	6.2	3	1.00	58.50	0.68
Pojat	45	93.8	2.78	0.80		

$P \leq 0,001^{***}$   $P \leq 0,01^{**}$ ,  $P \leq 0,05^*$

#### Koettu merkitys ikäluokittain (n=48)

	N	%	Ka	Kh	U-arvo	P-arvo
Varhaisnuoret	23	47.9	2.70	0.64	215.50	0.51
Keskinuoret	21	43.8	2.81	0.93		
Varhaisnuoret	23	47.9	2.70	0.64	28.50	0.19
Myöhäisnuoret	4	8.3	3.25	0.96		
Myöhäisnuoret	4	8.3	3.25	0.96	31.00	0.39
Keskinuoret	21	43.8	2.81	0.93		

$P \leq 0,001^{***}$   $P \leq 0,01^{**}$ ,  $P \leq 0,05^*$

Koettu merkitys perhemuodoittain (n=48)

	N	%	Ka	Kh	U-arvo	P-arvo
Normiperhe	28	58.3	2.68	0.72	190	0.580
Yksinhuoltajaperhe	15	31.3	2.80	0.86		
Normiperhe	28	58.3	2.68	0.72	36.50	0.07
Muuttanut pois	5	10.4	3.40	0.90		
Muuttanut pois	5	10.4	3.40	0.90	23.00	0.681
Yksinhuoltajaperhe	15	31.3	2.80	0.86		

$P \leq 0,001^{***}$   $P \leq 0,01^{**}$ ,  $P \leq 0,05^*$

Koettu merkitys liikuntaan sosiaalistavan tuen perustella jaetuissa ryhmissä (n=48)

	N	%	Ka	Kh	U-arvo	P-arvo
Liikuntaan sosiaalistavan perheiden nuoret	17	35.4	2.82	0.85	257.0	0.88
Liikuntaan vähemmän sosiaalistavan perheiden nuoret	31	64.6	2.77	0.60		

$P \leq 0,001^{***}$   $P \leq 0,01^{**}$ ,  $P \leq 0,05^*$

Koettu merkitys liikunta-aktiivisuusryhmittäin (n=48)

	N	%	Ka	Kh	U-arvo	P-arvo
Paljon liikkuvat	23	47.9	2.87	0.63	182.00	0.95
Keskiverto liikkuvat	16	33.3	2.88	0.81		

Paljon liikkuvat	23	47.9	2.87	0.63	78.00	0.25
Vähän liikkuvat	9	18.8	2.44	1.13		
Keskiverto liikkuvat	16	33.3	2.88	0.81	55.00	0.31
Vähän liikkuvat	9	18.8	2.44	1.13		

$P \leq 0,001^{***}$   $P \leq 0,01^{**}$ ,  $P \leq 0,05^*$

Koettu merkitys omissa vapaa-ajan ryhmissä harrastamisen perustella jaetuissa ryhmissä (n=48)

	N	%	Ka	Kh	U-arvo	P-arvo
Vapaa-ajan ryhmissä mukana olevat	44	91.7	2.77	0.77	78.00	0.689
Vapaa-ajan ryhmissä ei – mukana olevat	4	8.3	3	1.16		

$P \leq 0,001^{***}$   $P \leq 0,01^{**}$ ,  $P \leq 0,05^*$

Koettu merkitys seuratoiminnan lopettamisen perusteella jaetuissa ryhmissä (n=48)

	N	%	Ka	Kh	U-arvo	P-arvo
Seuratoiminnan lopettaneet	34	70.8	2.71	0.84	191.00	0.252
Seuratoiminnan ei – lopettaneet	14	29.2	3	0.68		

$P \leq 0,001^{***}$   $P \leq 0,01^{**}$ ,  $P \leq 0,05^*$

## Liite 4

### Ikäluokkien viihtymiseen vaikuttavat motiivit ja motiivien väliset erot

Motiivi	Ikäluokat	N	Ka	Kh	U-testi	P-arvo
Toiminnan mielekkyys	Varhaisnuoret	20	3.55	.61	201.00	.782
	Keskinuoret	21	3.52	.81		
	Varhaisnuoret	20	3.55	.61	37.00	.788
	Myöhäisnuoret	4	3.50	.57		
	Keskinuoret	21	3.52	.82	37.00	.662
	Myöhäisnuoret	4	3.50	.57		
Sosiaaliset tekijät	Varhaisnuoret	23	3.22	.79	194	.219
	Keskinuoret	21	3.48	.75		
	Varhaisnuoret	23	3.22	.79	34.500	.393
	Myöhäisnuoret	4	3.50	1.00		
	Keskinuoret	21	3.48	.75	39	.794
	Myöhäisnuoret	4	3.50	1.00		
Yhteishenki	Varhaisnuoret	20	3.35	.75	201.50	.809
	Keskinuoret	21	3.29	.78		
	Varhaisnuoret	20	3.35	.75	37.00	.798

	Myöhäisnuoret	4	3.50	.58		
	Keskinuoret	21	3.29	.78	37.00	.689
	Myöhäisnuoret	4	3.50	.58		
Osallistumismahdollisuudet tapahtumiin	Varhaisnuoret	23	3.48	.85	222.00	.598
	Keskinuoret	21	3.33	.97		
	Varhaisnuoret	23	3.48	.85	10.00	0.006**
	Myöhäisnuoret	4	2.00	.82		
	Keskinuoret	21	3.33	.97	12.00	0.017**
	Myöhäisnuoret	4	2.00	.82		
Energian purkumahdollisuudet	Varhaisnuoret	21	3.29	0.64	215.00	.891
	Keskinuoret	21	3.24	0.89		
	Varhaisnuoret	21	3.29	0.64	33.00	.464
	Myöhäisnuoret	4	3.25	1.50		
	Keskinuoret	21	3.24	0.89	35.00	.598
	Myöhäisnuoret	4	3.25	1.50		
Osallistumisen helppous	Varhaisnuoret	23	2.91	1.04	154.00	0.027*
	Keskinuoret	21	3.25	.75		

	Varhaisnuoret	23	2.91	1.04	40.500	.687
	Myöhäisnuoret	4	3.00	1.41		
	Keskinuoret	21	3.25	.75	33.00	.435
	Myöhäisnuoret	4	3.00	1.41		
Ohjaajan	Varhaisnuoret	22	3.05	.90	208.00	.745
määräilemätön ote	Keskinuoret	20	3.10	.97		
	Varhaisnuoret	22	3.05	.90	32.00	.350
	Myöhäisnuoret	4	3.50	.58		
	Keskinuoret	20	3.10	.97	32.00	.530
	Myöhäisnuoret	4	3.50	.58		
Vaikuttaminen	Varhaisnuoret	21	2.90	.99	180.00	.276
	Keskinuoret	21	3.24	.78		
	Varhaisnuoret	21	2.90	.99	39.50	.846
	Myöhäisnuoret		2.75	1.26		
	Keskinuoret	21	3.24	.78	32.50	.435
	Myöhäisnuoret		2.75	1.26		

Kannustava ilmapiiri	Varhaisnuoret	21	3.03	.805	217.50	.936
	Keskinuoret	21	3.05	.921		
	Varhaisnuoret	21	3.03	.805	39.50	.839
	Myöhäisnuoret	4	3.00	.816		
	Keskinuoret	21	3.05	.921	39.50	8.45
	myöhäisnuoret	4	3.00	.816		
Päteminen	Varhaisnuoret	23	2.98	.83	216.50	.531
	Keskinuoret	21	3.01	.89		
	Varhaisnuoret	23	2.98	.83	45.500	.971
	Myöhäisnuoret	4	3.00	.82		
	Keskinuoret	21	3.01	.89	38.00	.752
	Myöhäisnuoret	4	3.00	.82		
Itsensä kehittäminen	Varhaisnuoret	23	3.04	.83	238.00	.930
	Keskinuoret	21	3.05	.92		
	Varhaisnuoret	23	3.04	.83	41.00	.731
	Myöhäisnuoret	4	2.75	1.26		



	Keskinuoret	23	3.05	.92	36.500	.667
	Myöhäisnuoret	21	2.75	1.26		
Toiminnan sitouttamaton luonne	Varhaisnuoret	21	3.10	1.04	146.00	0.082
	Keskinuoret	20	2.50	1.01		
	Varhaisnuoret	21	3.10	1.04	32.00	0.420
	Myöhäisnuoret	4	3.50	1.00		
	Keskinuoret	20	2.50	1.01	20.00	0.106
	Myöhäisnuoret	4	3.50	1.00		
Toiminnan vaihtelevuus	Varhaisnuoret	19	2.68	.82	189.00	.976
	Keskinuoret	20	2.60	1.23		
	Varhaisnuoret	19	2.68	.82	35.00	.817
	Myöhäisnuoret	4	2.50	1.00		
	Keskinuoret	20	2.60	1.23	36.00	.745
	Myöhäisnuoret	4	2.50	1.00		
Lähialueen muu epäkiinnostava toiminta	Varhaisnuoret	22	2.27	1.16	181.00	0.628
	Keskinuoret	18	2.44	1.15		
	Varhaisnuoret	22	2.27	1.16	4.50	0.012**
	Myöhäisnuoret	3	4.00	0.00		

	Keskinuoret	18	2.44	1.15	6.00	0.029*
	Myöhäisnuoret	3	4.00	0.00		
Toiminnan	Varhaisnuoret	20	2.50	1.05	161.00	0.399
valmentamaton luonne	Keskinuoret	19	2.21	1.13		
	Varhaisnuoret	20	2.50	1.05	22.00	0.449
	Myöhäisnuoret	3	3.00	1.00		
	Keskinuoret	19	2.21	1.13	17.00	0.254
	Myöhäisnuoret	3	3.00	1.00		
Ohjaus- ja	Varhaisnuoret	17	2	.79	135.00	0.526
opetusmahdollisuudet	Keskinuoret	18	2.17	.79		
	Varhaisnuoret	17	2	.79	13.50	0.052*
	Myöhäisnuoret	4	3	.82		
	Keskinuoret	18	2.17	.79	17.50	0.093
	Myöhäisnuoret	4	3	.82		

$P \leq 0,001^{***}$   $P \leq 0,01^{**}$ ,  $P \leq 0,05^*$